

¿Qué es la fibra?

La fibra viene en los alimentos vegetales como las frutas, las verduras y los granos. Hay dos tipos de fibra, las personas necesitan ambos todos los días.

- La **fibra insoluble** no se digiere y ayuda a mover los alimentos y los desechos a través de los intestinos. Se encuentra en los productos integrales y los cereales de salvado con alto contenido de fibra.
- La **fibra soluble** absorbe los desechos como si fuera una esponja. Se encuentra en la avena, la cebada, las manzanas y las zanahorias.



¿Por qué es tan importante la fibra?

- La fibra lo llena para que se sienta satisfecho por más tiempo.
- Los alimentos con alto contenido de fibra tienen vitaminas y nutrientes aparte de ser ricos en antioxidantes.
- Agregar más fibra a su dieta aumenta el funcionamiento intestinal, lo cual puede mejorar la eliminación de los desechos y de la grasa (el colesterol) del cuerpo.

¿Qué pasa con las pastillas de fibra?

Las pastillas y los polvos no le ayudan a sentirse satisfecho, ya que pueden contener solamente una pequeña cantidad de fibra. Siempre es mejor obtener la fibra de los alimentos integrales. Además, se beneficiará de las vitaminas y los minerales adicionales en los alimentos con un alto contenido de fibra.

¿Cuánta fibra necesita mi hijo?

Use esta fórmula para saber cuánta fibra necesita su hijo en un día:

- La edad de su hijo en años + 5 = los gramos de fibra que su hijo necesita al día.

Ejemplo: Eric tiene 10 años. La cantidad de fibra que necesita diariamente es 10 (su edad) más 5, lo cual significa que Eric necesita un total de 15 gramos de fibra al día.

Use la tabla de fibra en la página tres para elegir alimentos con fibra.

Ofrézcale a su hijo alimentos con más fibra. Esta tabla le ayudará a tomar buenas decisiones.

Otros consejos para aumentar la fibra:

Nutrition Facts			
Serving Size ¼ cup			
Servings per Container 11			
Amount per serving			
Calories 100	Calories from Fat 10		
% Daily value*			
Total Fat 1g			
Saturated Fat 0g			
Trans Fat 0g			
Polyunsaturated Fat 0g			
Monounsaturated Fat 0g			
Cholesterol 0mg			
Sodium 150mg			
Total Carbohydrate 26g			
Dietary Fiber 6g			
Sugars 6g			
Protein 2g			
Vitamin A 0%	Vitamin C 15%		
Calcium 0%	Iron 1%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your caloric needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrates		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

- Lea la etiqueta nutricional cada vez que haga compras. Los alimentos con alto contenido de fibra tienen **5 gramos de fibra** o más por porción. El primer ingrediente nombrado en la etiqueta debe ser **trigo integral o granos enteros**.
- Cambie a panes, cereales y barras de granola integrales con al menos 3 gramos de fibra dietética por porción.
- Agregue cereal de salvado molido a su comida horneada como a los moldes de carne, los guisos y las galletas. Puede también usarlo como aderezo o acompañamiento para las verduras, los guisos y las ensaladas.

Ofrézcale a diario suficiente líquido a su hijo

Su hijo necesita todos los días suficiente líquido para que el excremento sea suave y lo pueda expulsar fácilmente. Use esta tabla para saber lo que su hijo necesita al día:

Peso en libras	Líquidos al día
10 libras	16 onzas (2 tazas)
20 libras	30 onzas (3 3/4 de taza)
30 libras	40 onzas (5 tazas)
40 libras	48 onzas (6 tazas)
50 libras	52 onzas (6 ½ tazas)
60 libras	55 onzas (7 tazas)
80 libras	61 onzas (7 ½ tazas)
100 libras	67 onzas (8 ¼ de taza)
120 libras	73 onzas (9 tazas)
140 libras	79 onzas (10 tazas)
150 libras	82 onzas (10 ¼ de taza)

Otras hojas educativas útiles

- [Nº 1553](#) – Recetas altas en fibra

Cereales	Granos, frijoles secos, frutos secos y chícharos	Verduras
<p>1 a 2 gramos por porción</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza Crispix® • 1 taza de Corn Flakes®, ¾ de taza de Honey Nut Cheerios® • 1 taza de Corn Chex® <p>3 a 4 gramos por porción</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¼ taza de Grape Nuts® • ¾ de taza de Kashi Heart-to-Heart® • 11 Frosted Mini-Wheats® • 1 taza de Multigrain Cheerios® • ¾ de taza de Wheaties® • 1 ¼ de taza de Kix® • ½ taza de avena Quaker® tradicional • 1 paquete de avena Quaker® instantánea bajo de azúcar en paquete de variedad <p>5 a 6 gramos por porción</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¾ de taza de Bran Flakes®; Rasin Bran®, Wheat Chex® • ¾ de taza Crunchy Corn Bran® <ul style="list-style-type: none"> • ¾ de taza Kashi Honey Sunshine® 	<p>1 a 2 gramos por porción</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan integral; pan de centeno; pan integral de centeno • 1 tortilla de maíz de 6 pulgadas • 4 cuadritos de galletas Graham® • 1 porción de Goldfish® de grano entero • 1 waffle Nutri-Grain™ multigrano <p>3 a 4 gramos por porción</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de pasta de trigo integral • 1 taza de arroz integral • 1 pequeño muffin (bollo) integral • 6 galletas Triscuit® • 3 tazas de palomitas de maíz • 1 tortilla de trigo integral de 8 pulgadas • 1 onza de nueces <ul style="list-style-type: none"> • ¼ de taza de semillas <p>5 a 6 gramos por porción</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de cada uno de los siguientes alimentos: frijoles rojos; frijoles pintos; frijoles blancos; frijoles refritos vegetarianos; frijoles cocidos al horno; chícharos partidos; garbanzos; frijoles de ojo negro; lentejas 	<p>Las verduras crudas son las mejores. Puede que tenga que rallar, triturar o cortar las verduras para reducir el riesgo de asfixia.</p> <p>1 a 2 gramos por porción</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de cada alimento: verduras de hoja verde (col, nabo o mostaza oriental cocidos); brócoli; maíz; coliflor; espinacas (cocidas); repollo (cocido); zanahorias (crudas); betabel; calabacitas; ejotes • 1 taza de espinaca (cruda) • 1 tomate mediano <p>3 a 4 gramos por porción</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de cada uno: chícharos; coles de bruselas • 1 camote mediano con la cáscara; papa con cáscara • 1 elote pequeño <p>8 a 9 gramos por porción</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de frijoles lima • 1 taza de calabaza bellota

<p>Más de 7 gramos por porción</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/3 de taza All Bran®; Bran Buds® • ½ taza de Fiber One® • 1 ¼ de taza de Post Shreaded Wheat'n Bran® • 1 paquete de avena instantánea Quaker® High Fiber 	<p style="text-align: center;">Frutas</p> <p>Cualquier fruta fresca es buena. Trate de que su hijo coma la fruta con la cáscara comestible en ella (asegúrese de lavar la fruta primero). La cáscara externa tiene la mayor cantidad de fibra.</p> <p>1 a 2 gramos por porción</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano mediano (maduros), kiwi, nectarina, durazno, ciruela • 1/4 de taza de pasas • 1 taza de piña • 15 piezas de uvas <p>3 gramos por porción</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana mediana con la cáscara; naranjas • 1 taza de moras azules o fresas <p>4 a 5 gramos por porción</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pera mediana • 10 mitades de chabacano seco • 6 a 8 piezas de ciruela pasa o higos <p>8 gramos por porción</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de frambuesas 	
--	---	--

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.