¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA FIBRA?

¿QUÉ ES LA FIBRA?

La fibra son aquellos hidratos de carbono que nuestros cuerpos no pueden digerir (o descomponer). Se encuentra en los alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, hortalizas, cereales y legumbres.

La fibra puede ser soluble o insoluble.

- **La fibra soluble** se disuelve en agua. Ayuda a bajar el colesterol y a mejorar el control del azúcar en sangre.
- **La fibra insoluble** no se disuelve en agua. Favorece el tránsito intestinal y nos protege del estreñimiento.

Ambos tipos de fibra son partes importantes de una dieta saludable.

¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DE LA FIBRA?

Una dieta de alto contenido en fibra:

- ayuda a prevenir o a aliviar el estreñimiento.
- aumenta la sensación de saciedad, lo que puede ayudar a controlar el peso
- baja el colesterol
- ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas y la diabetes
- puede reducir las probabilidades de desarrollar algunos tipos de cáncer

¿CUÁNTA FIBRA NECESITAN LOS NIÑOS?

Una forma de estimar cuánta fibra necesita un niño consiste en partir de su edad y añadir a esa cifra 5 o 10 unidades. Por ejemplo,

- Un niño de 5 años debe tomar de 10 a 15 gramos de fibra al día.
- Un niño de 10 años debe tomar de 15 a 20 gramos de fibra al día.
- Un niño de 15 años debe tomar de 20 a 25 gramos de fibra al día.

FUENTES DE FIBRA

Entre los alimentos ricos en fibra, se incluyen los siguientes:

- cereales integrales, como el pan de trigo integral al 100%, el arroz y la avena integrales
- legumbres, como las alubias, los guisantes, las habas de soja, las lentejas y los guisantes
- frutas, verduras y hortalizas
- frutos secos y semillas

INCORPORAR FIBRA EN LA DIETA DE LOS NIÑOS

Cubra el yogur, los cereales para el desayuno o la avena con fruta o frutos secos.

- Introduzca en los bocadillos verduras y hortalizas, como la lechuga, el tomate o el aguacate.
- Añada legumbres a las sopas y a las ensaladas.
- Añada salvado a los alimentos que tenga que hornear.
- Elija palomitas de maíz, galletas saladas (crackers), fruta, verduras u hortalizas como tentempiés saludables.

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea enhttps://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov