

The Importance of Fiber

What It Is,
Where to Find It,
and Why It Matters

What is Fiber?

Fiber is a carbohydrate that includes the parts of the plant the body cannot digest or absorb.

Fiber passes somewhat intact through the stomach, small intestine, colon, and out of the body.

Two Types of Fiber:

- Soluble Fiber, forms a gel-like material in the stomach that slows down digestion.
- Insoluble Fiber, supports the movement of material through the digestive system and adds bulk to the stool.



Sources of Fiber?

- ✓ Whole Grains
- ✓ Fruits
- ✓ Vegetables
- ✓ Beans, peas, lentils, and other legumes



Recommendations:

Adult Males should aim to consume 31-34 grams per day.

Adult Females should aim to consume 25-28 grams per day.

Some of the highest sources of Fiber



1 cup of Raspberries contains 8 grams of fiber.

1 cup of cooked green peas contains 9 grams of fiber.



1 cup of cooked Lentils contain 15 grams of fiber.

La importancia de la fibra

¿Qué es?
donde encontrarlo,
y por qué es importante



¿Qué es la fibra?

La fibra es un carbohidrato que incluye las partes de la planta que el cuerpo no puede digerir ni absorber.

La fibra pasa algo intacta a través del estómago, el intestino delgado, el colon y sale del cuerpo.

Dos tipos de fibra:

- Fibra soluble, forma un material similar a un gel en el estómago que ralentiza la digestión.
- Fibra insoluble, apoya el movimiento de material a través del sistema digestivo y agrega volumen a las heces.



¿Fuentes de fibra?

- ✓ Cereales Integrales
- ✓ Frutas
- ✓ Vegetales
- ✓ Frijoles, Guisantes, Lentejas y Otras Legumbres.



Recomendaciones

Los hombres adultos deben intentar consumir 31-34 gramos por día.

Las mujeres adultas deben intentar consumir 25-28 gramos por día.

Algunas de las fuentes más altas de fibra.



1 taza de frambuesas contiene 8 gramos de fibra.

1 taza de guisantes cocidos contiene 9 gramos de fibra.



1 taza de lentejas cocidas contiene 15 gramos de fibra.

Why Is Fiber Important?

- Helps lower cholesterol.
- Helps lower blood sugar by slowing the absorption of sugar.
- Helps with healthy bowel movements which decrease the risk of colorectal cancer.



Added Benefits to Consuming More Fiber



- ✓ Weight Loss/Maintenance
- ✓ Stay satisfied longer after a meal
- ✓ High fiber diets are associated with lower risks of heart disease



What Is Considered a Good Source of Fiber?

When reading a food label, look at the dietary label line. Look for foods that have **at least 3 grams** of dietary fiber per serving.



High Fiber Recipe: Two Bean and Corn Salad

Ingredients:

Try this salad as a condiment on grilled fish and chicken dishes.

1/3 cup vegetable oil
2 tablespoons balsamic vinaigrette
1 teaspoon cumin
1 (15-ounce) can black beans, drained and rinsed
1 (15-ounce) can Great Northern beans, drained and rinsed
3 stalks celery, chopped
2 cups frozen corn, thawed
1 medium red bell pepper, chopped
1 cup chopped red onion
1/3 cup chopped fresh cilantro
2 small jalapeño peppers, seeded and chopped (optional)

Preparation

In a large bowl, whisk oil, vinegar, and cumin. Add remaining ingredients and toss to coat. Serve immediately or refrigerate for up to 1 hour to allow flavors to blend. Makes 10 servings - 1 cup per serving.

Nutrition Information:

Calories: 227, Total Fat: 8 g, Saturated Fat: 1 g, Trans Fat: 0 g, Cholesterol: 0 mg, Sodium: 334 mg, Total Carbohydrate: 31 g, Protein: 9g, Dietary Fiber: 9 g (Per Serving)

¿Por qué la fibra es importante?

- Ayuda a reducir el colesterol.
- Ayuda a reducir el azúcar en la sangre al disminuir la absorción de azúcar.
- Ayuda con deposiciones saludables que disminuyen el riesgo de cáncer colorrectal.



Beneficios adicionales de consumir más fibra



- ✓ Pérdida/mantenimiento de peso
- ✓ Mantente satisfecho más tiempo después de una comida
- ✓ Las dietas ricas en fibra se asocian con menores riesgos de enfermedad cardíaca

¿Qué se considera una buena fuente de fibra?

Al leer la etiqueta de un alimento, observe la línea de la etiqueta dietética. Busque alimentos que tengan **al menos 3 gramos** de fibra dietética por porción.



Receta alta en Fibra: Ensalada de dos frijoles y maíz

Ingredientes:

1/3 taza de aceite vegetal
2 cucharadas de vinagreta balsámica
1 cucharadita de comino
1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
1 lata (15 onzas) de frijoles Great Northern, escurridos y enjuagados
3 tallos de apio, picados
2 tazas de maíz congelado, descongelado
1 pimiento rojo mediano, picado
1 taza de cebolla morada picada
1/3 taza de cilantro fresco picado
2 chiles jalapeños pequeños, sin semillas y picados (opcional)

Preparación:

En un tazón grande, bata el aceite, el vinagre y el comino.

Agregue los ingredientes restantes y revuelva para cubrir.

Sirva inmediatamente o refrigere por hasta 1 hora para permitir que los sabores se mezclen.

Rinde 10 porciones: 1 taza por porción.

Información nutricional:

Calorías: 227, Grasas totales: 8 g, Grasas saturadas: 1 g, Grasas trans: 0 g, Colesterol: 0 mg, Sodio: 334 mg, Carbohidratos totales: 31 g, Proteínas: 9g, Fibra dietética: 9 g (por porción)