



Crear una dieta rica en fibra

La fibra es una parte importante de una dieta equilibrada, pero la mayoría de las personas no consumen suficiente. Para las personas que viven con enfermedad renal, es importante incluir alimentos ricos en fibra en su dieta para ayudarlas a sentirse mejor. La fibra se encuentra en los alimentos de origen vegetal, no se puede digerir y contribuye con la pérdida de peso, las enfermedades cardíacas, la diabetes y la digestión.

Hay dos tipos principales de fibra, la insoluble y la soluble, y ambas son beneficiosas.

La **fibra insoluble** puede ayudar a que los alimentos pasen a través del sistema digestivo, favorecer la regularidad y ayudar a prevenir el estreñimiento. Entre los alimentos insolubles, se incluyen productos de trigo integral como el arroz integral y la quinoa.

La **fibra soluble** puede ayudar a reducir los niveles de glucosa y colesterol. Entre los alimentos solubles, se incluyen la avena, los frijoles, las lentejas, las semillas de chía, las manzanas y los arándanos.



CONSEJOS RÁPIDOS

- Intente comer al menos 25 gramos de fibra al día
- Busque el contenido de fibra de los alimentos en la etiqueta de información nutricional
- Aumente lentamente la fibra alimentaria para evitar los gases, la inflamación y los calambres
- Aproveche los refrigerios: coma hummus con verduras crudas, palomitas de maíz sin sal o frutas con piel comestibles para aumentar su consumo diario de fibra
- Agregue ½ taza de frijoles (negros, rojos, garbanzos) a una comida al día para aumentar su consumo de fibra
- Hable con su dietista para que lo ayude a incorporar más fibra a su día



ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLO

Su equipo de cuidado puede ayudarlo, así que póngase en contacto cuando lo necesite.



ACTIVIDAD

Mi plan de comidas rico en fibra

Incluir alimentos saludables y ricos en fibra en su plan de comidas diario es fácil, y ¡también delicioso! Use el ejemplo para crear un plan de comidas diario con su dietista. Lo ayudará a elegir alimentos que satisfagan todas sus necesidades nutricionales diarias.

EJEMPLOS DE ALIMENTOS RICOS EN FIBRA:

1 taza de avena cocida
5 gramos



½ taza de frijoles negros bajos en sodio
7.5 gramos



10 zanahorias baby con salsa ranch baja en sodio
3 gramos



3 tazas de palomitas de maíz bajas en sal
3.5 gramos



1 taza de frijoles verdes
4 gramos



½ taza de arroz integral
4.5 gramos



1 taza de pasta de trigo integral
4 gramos



¼ taza de almendras
4 gramos



1 taza de bayas (fresas, arándanos, frambuesas)
5 gramos



1 manzana mediana con piel
5 gramos



1 taza de guisantes, zanahorias, brócoli
5 gramos



½ taza de garbanzos sin sal agregada
5 gramos



MI PLAN DE COMIDAS DIARIO CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA:

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	REFRIGERIO
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____ gramos	_____ gramos	_____ gramos	_____ gramos
			TOTAL _____ gramos



PRUEBE UNA RECETA NUEVA APTA PARA SU SALUD RENAL

Visite [FreseniusKidneyCare.com/Recetas](https://www.freseniuskidneycare.com/Recetas) para buscar en nuestra biblioteca de recetas. Asegúrese de verificar los datos nutricionales para ver cuánta fibra hay en cada porción.