



ALL ABOUT



Fiber!

WHAT IS FIBER?

Dietary fiber is found only in plant foods. Fruits, veggies, grains, nuts, and seeds all have fiber!

Fiber is the part of plants your body cannot digest, like the peel and skin of fruits and veggies, but it does keep your digestive system running smoothly!



WHY IS FIBER IMPORTANT?

- Treats and prevents constipation
- Decreases blood cholesterol
- Helps control blood sugar
- Helps you feel full longer- can help with weight loss efforts!
- Helps your immune system
- Lowers risk of colon cancer

There are two types of fiber: soluble and insoluble. Most plant foods contain both!

SOLUBLE FIBER

Soluble fiber soaks up water which aids in digestion. It forms a gel that helps remove cholesterol and glucose from your blood. This may lower your risk of heart disease and diabetes!

- Good sources are: oatmeal, nuts, legumes (beans, peas, lentils), fruits, and veggies



INSOLUBLE FIBER

Insoluble fiber helps to keep everything moving in your digestive tract, preventing constipation!

- Good sources are: whole-wheat bread, rolls, crackers, breakfast cereals; pumpkin and sunflower seeds, leafy greens, and the peel of fruits and veggies!

EAT A VARIETY OF FRUITS, VEGGIES, WHOLE GRAINS, NUTS, AND SEEDS TO ADD FIBER TO YOUR DIET!



Lentil Chili Serves 6; 9 grams of fiber per serving!

Ingredients

- 1/2 pound ground beef, chicken or turkey
- 1 1/2 cup onion, chopped
- 1 clove garlic, crushed
- 1 can lentils (15 oz.), drained (or use 2 cups cooked lentils)
- 2 cans tomatoes, diced or crushed (14.5 oz. each can)
- 1 T. chili powder
- 1/2 tsp. ground cumin (optional)

Directions

1. In a large skillet, brown the beef over medium-high heat, breaking it into bite-sized pieces. Drain fat.
2. Add onion and garlic. Cook until softened.
3. Add lentils, tomatoes, chili powder, and cumin. Cook for about 1 hour until flavors are blended.
4. Serve hot, topped with your favorite chili toppings.



TODO SOBRE La Fibra!



¿QUÉ ES LA FIBRA?

La fibra dietética se encuentra sólo en alimentos de origen vegetal. Frutas, verduras, granos, nueces y semillas, todos tienen fibra!

La fibra es la parte de las plantas de su cuerpo que no pueden digerir, como la cáscara y la piel de las frutas y verduras, pero sí a mantener su sistema digestivo funcionando sin problemas!



¿POR QUÉ ES LA FIBRA DE IMPORTANTE?

- Trata y previene el estreñimiento
- Disminuye el colesterol en la sangre
- Ayuda a controlar el azúcar en la sangre
- Le ayuda a sentirse lleno por más tiempo - puede ayudar con los esfuerzos de pérdida de peso!
- Ayuda a tu sistema inmunológico
- Disminuye el riesgo de cáncer de colon

Hay dos tipos de fibra: soluble e insoluble. La mayoría de los alimentos vegetales contienen tanto!

LA FIBRA SOLUBLE

La fibra Soluble absorbe agua, lo que ayuda en la digestión. Se forma un gel que ayuda a eliminar el colesterol y la glucosa de su sangre. Esto puede reducir su riesgo de enfermedades del corazón y diabetes!

- Buenas fuentes son: la harina de avena, las nueces, las legumbres (frijoles, arvejas, lentejas), frutas, y verduras



LA FIBRA INSOLUBLE

La fibra Insoluble ayuda a mantener todo en movimiento en su tracto digestivo, previniendo el estreñimiento!

- Buenas fuentes son: el pan de trigo integral, pan, galletas, cereales para el desayuno; de calabaza y semillas de girasol, verduras de hojas verdes, y la cáscara de las frutas y verduras!

COMER UNA VARIEDAD DE FRUTAS, VERDURAS, GRANOS ENTEROS, NUECES, Y SEMILLAS PARA AGREGAR FIBRA A SU DIETA!



Chili de Lenteja Sirve 6; 9 gramos de fibra por porción!

Ingredientes

- 1/2 libra de carne molida de res, de pollo o de pavo
- 1 1/2 cebolla picada
- 1 diente ajo molido
- 2 taza lentejas, hervidas y drenadas de agua
- 1 lata de lentejas (15 oz.), drenado (o usar 2 tazas de lentejas cocidas)
- 1 cucharada chile en polvo
- 1/2 cucharilla comino (opcional)

Direcciones

1. En una sartén grande, dore ligeramente la carne a fuego medio-alto, cortándola en pedazos pequeños. Drene la grasa.
2. Agregue el cebolla y el ajo y cocine hasta que la carne se suavice.
3. Agregue la lenteja, tomates, chile en polvo, y el comino. Cocine durante 1 hora hasta que los sabores se incorporen.
4. Sirva caliente, con sus aderezos favoritos.