

# ¡CONCÉNTRATE EN LA FIBRA!

## ¿Qué es la fibra?

La fibra es un tipo de carbohidratos que se encuentran en los alimentos vegetales que no pueden ser digeridos o desglosados por el cuerpo humano. Esto es realmente algo bueno, ya que la sustancia indigestible puede ayudar a nuestros cuerpos de muchas maneras! La fibra no se encuentra en ningún alimento que provengas de fuentes animales como carnes o productos lácteos.

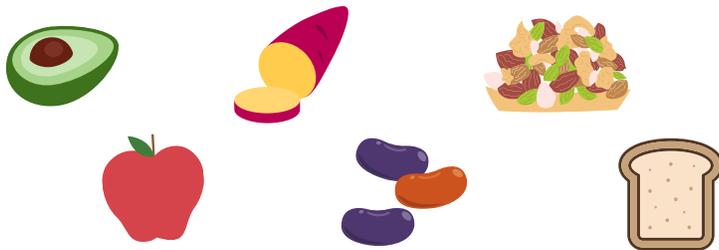
## ¿Cómo beneficia la fibra a nuestro cuerpo?

- La fibra mejora la digestión que puede ayudar a prevenir el estreñimiento y mantenerte regular.
- Comer fibra te mantiene más lleno por más tiempo, de esa manera no tienes hambre tan a menudo y comer en exceso.
- Los alimentos con fibra ayudan a reducir el colesterol y mejorar la salud del corazón.
- La fibra puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

## Qué alimentos son ricos en fibra?

La fibra se encuentra en los siguientes alimentos vegetales:

- Frutas
- Verduras
- Frijoles
- Nueces y semillas
- Granos Integrales (arroz integral, pan de trigo integral/galletas)



## ¿Cuánta fibra necesitamos todos los días?

La mayoría de los adultos necesitan al menos 25 gramos de fibra al día.

Esta recomendación se puede cumplir con los siguientes consejos:

- Aspirar a 3 porciones de cereales integrales al día.
- Coma frijoles 2-3 veces por semana.
- Coma frutas y verduras enteras con la piel puesta.
- Elija alimentos preenvasados que tengan al menos 2 g de fibra por porción.

*El material de este artículo se obtuvo de Just Say Yes to Fruits & Vegetables, Lección 5: Fibra*

## Receta del mes: Quesadillas vegetales



### Ingredientes:

- Spray de aceite de cocina
- 1 calabacín pequeño (picado)
- 1/2 cabezal de brócoli (picado)
- 1 pimiento verde (picado)
- 1 cebolla (pelada y picada)
- 1 zanahoria (rallada)
- 4 tortillas de trigo integral (10 pulgadas)
- 1 C de queso cheddar (rallado bajo en grasa)
- 1/2 C salsa

### Indicaciones

1. Rocíe la sartén con spray de aceite de cocina.
2. Cocine las verduras a fuego medio durante 4-5 minutos, revolviendo con frecuencia. Retirar de la sartén.
3. Rocíe la sartén con spray de cocción. Coloque la tortilla en la sartén. Espolvorear con la mitad de las verduras y la mitad del queso.
4. Coloque la otra tortilla en la parte superior. Cocine a fuego medio durante 4-6 minutos o hasta que el queso comience a derretirse y la tortilla inferior comienza a dorar.
5. Voltar quesadilla. Cocine durante 4 minutos o hasta que la tortilla se dore.
6. Repita los pasos 3-5.
7. Corte cada quesadilla por la mitad. Sirva con salsa

*Fuente de la receta: Maryland Food Supplement Nutrition Education Program, myplategov.*

**Escanear este código para conectarse con el equipo NEP y tener la oportunidad de ganar algunos PREMIOS IMPRESIONANTES!**

1. Abra la aplicación de la cámara y escanee este código.
2. Siga el enlace en la parte superior de su teléfono para ver la página de inicio de NEP.
3. Haga clic en la pestaña naranja: "Haga clic aquí para obtener más información sobre nuestros socios participantes"
4. Encuentre su socio/ubicación asociado.
5. Complete una breve pre-encuesta.
6. ¡Disfruta de la lección!

