



¡Alcance el requerimiento de fibra!

La fibra es un nutriente fundamental para su salud. *Está presente en gran variedad de alimentos como frutas, vegetales, semillas, frutos secos, leguminosas, cereales integrales (arroz integral, pan integral, etc.). Sin embargo, la mayoría de personas no cubren sus necesidades de fibra, desaprovechando todos los beneficios de este nutriente*

¿Cuánto necesitamos de fibra al día¹?

De forma general:



¿Cómo alcanzar este requerimiento desde la alimentación²?

Frutas



1 porción =
aproximadamente
3 gramos

Vegetales



1 taza =
aproximadamente
5 gramos

Leguminosas



1 taza =
aproximadamente
10 a 15 gramos

Semillas



1 cucharada =
aproximadamente
2 gramos

Nueces



1 cucharada =
aproximadamente
1 a 2 gramos

Cereales integrales

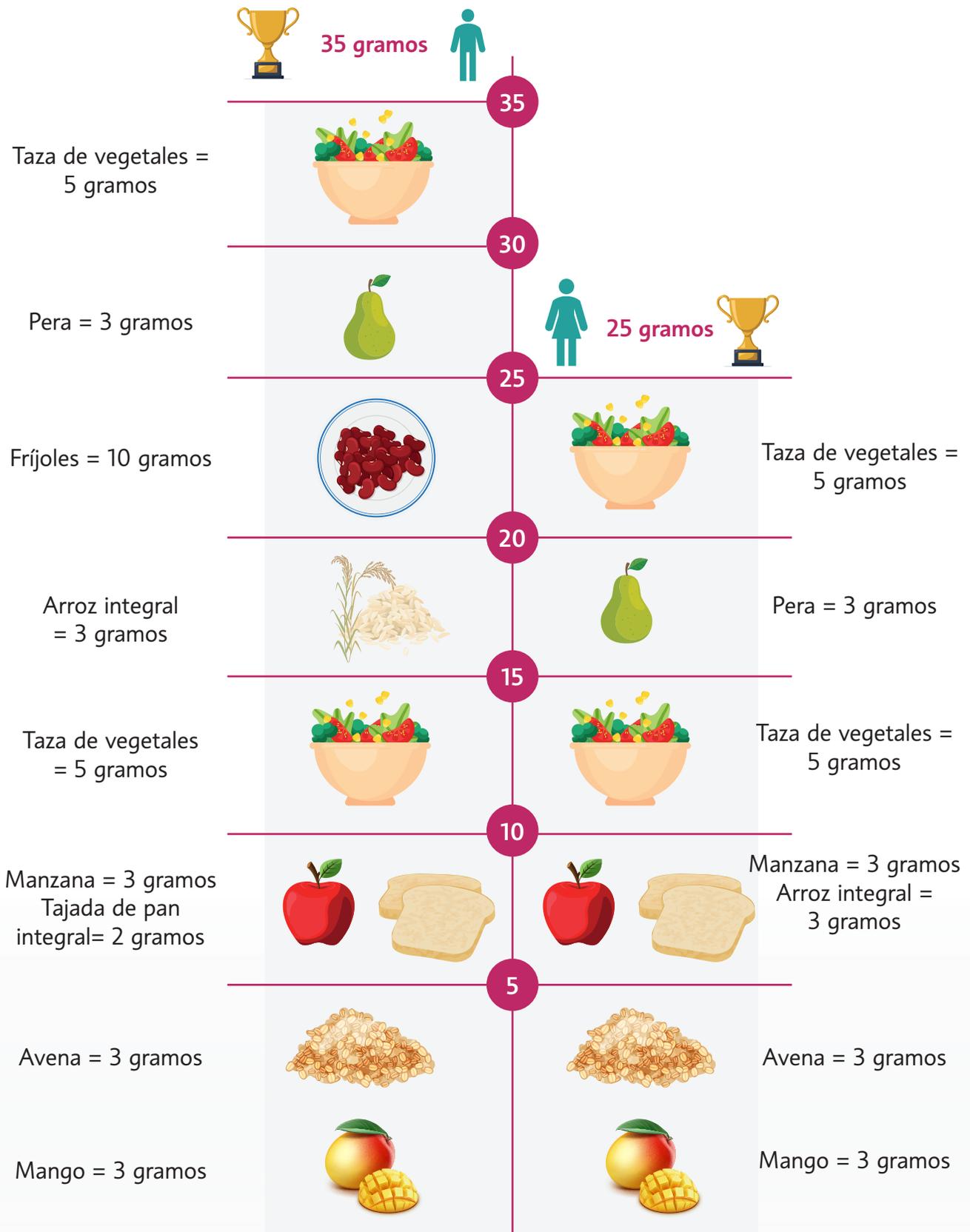


1 porción =
aproximadamente
2 a 3 gramos



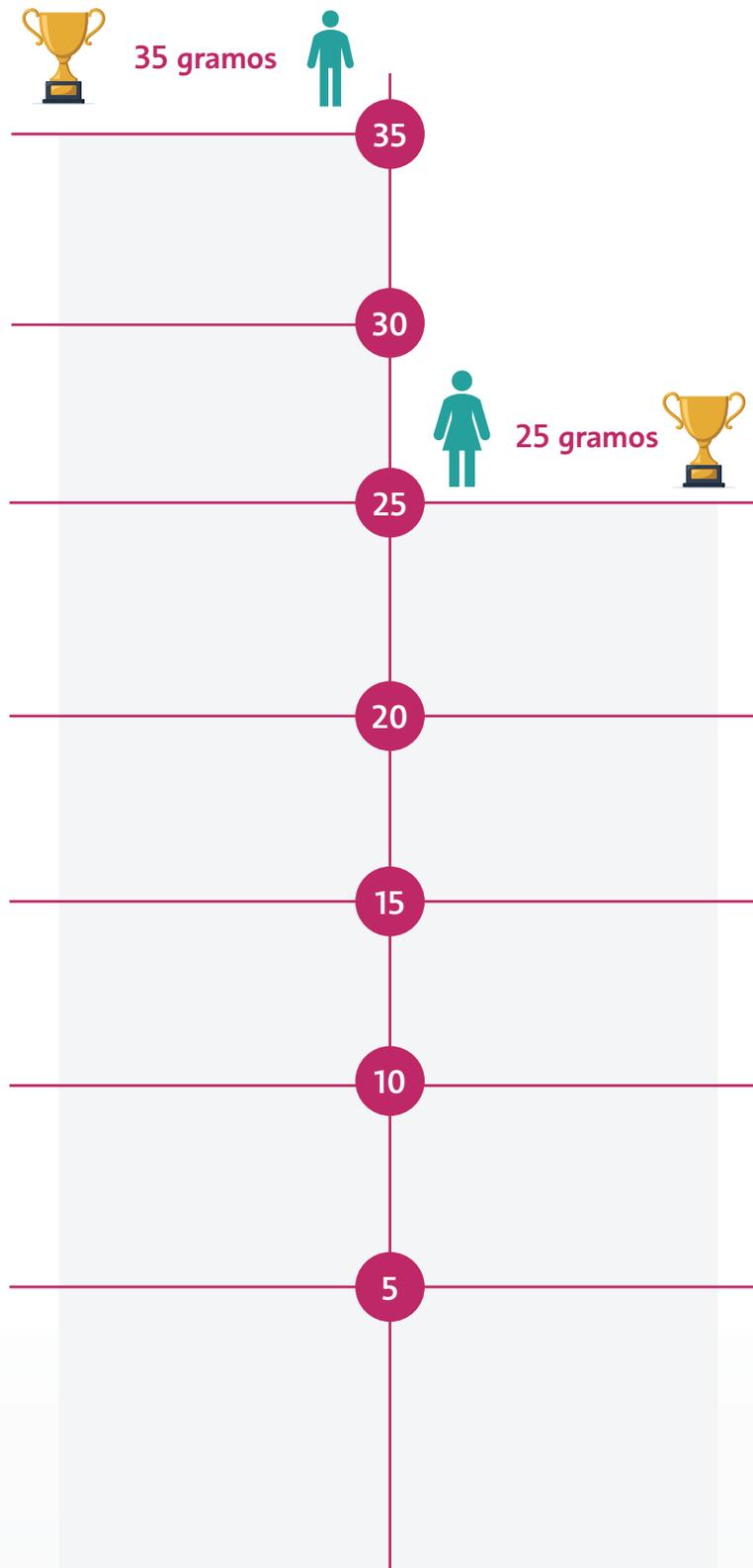
¡Alcance el requerimiento de fibra²!

Aquí se muestra de forma práctica cómo alcanzar el requerimiento de fibra a diario





¡Ahora es su turno! ¿Qué alimentos incluirá en el día para alcanzar el requerimiento de fibra?



Fuente: elaboración propia

Referencias:

1) Gill SK, et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2021;18(2):101-116. 2) ICBF, 2018. Tabla de Composición de Alimentos Colombianos TCAC 2018.

AVISO LEGAL: Este documento es para uso informativo y educacional, dirigido exclusivamente a profesionales de la salud. Es de propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, reproducción, o distribución requiere autorización previa y escrita por parte de BOYDORR. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso.

