



Desafío de fibra de 30 días

La fibra es un tipo de carbohidrato que puede ayudar a regular la digestión, el peso, el colesterol y el azúcar en sangre.

Complete este Desafío de fibra de 30 días para mejorar su salud y adoptar hábitos buenos y duraderos.



Marque los días en los que pudo completar el desafío.

Haga clic en las casillas de cada día ubicadas a la izquierda o imprima la lista y complétela a mano.

-  1 ¡El cereal en el desayuno es un alimento rico en fibra para comenzar el día! Pero no todos los cereales son iguales. [Aprenda a prepararse un buen tazón de cereal aquí.](#)
 -  2 ¿Por qué la fibra es tan saludable? ¿Qué debo tener en cuenta a la hora de aumentar la fibra en mi dieta? Encuentre estas y otras respuestas en estas [preguntas frecuentes](#) sobre la fibra.
 -  3 El pan es una excelente fuente de fibra. Las distintas variedades de pan contienen diferentes tipos de fibra y beneficios para la salud. Intente consumir al menos 3 gramos de fibra por rebanada de pan. [Obtenga más información aquí.](#)
 -  4 Si bien aumentar la fibra es una excelente manera de mejorar su dieta, la moderación es clave. Consumir demasiada fibra muy rápido podría provocar indigestión, hinchazón, estreñimiento y malestar. Aumente su ingesta de fibra de manera gradual, al ir agregando un poco más todos los días.
 -  5 Las ensaladas con frutas y vegetales de hoja verde son una fuente inagotable de fibra. A continuación, le [indicamos cómo preparar una ensalada más rica y equilibrada.](#)

Desafío de fibra de 30 días



6



Los frijoles pueden tener hasta 16 gramos de fibra por porción. Siga esta [guía de frijoles](#) para conocer mejor sus variedades favoritas y recibir consejos para prepararlos.

7



Primos de los frijoles, los frutos secos también son una poderosa fuente de nutrientes. Solo una taza de almendras contiene 9 gramos de fibra. [Aprenda todo sobre los frutos secos aquí.](#)

8



¿Tiene usted una comida favorita que le gustaría que fuese un poco más saludable? Aquí encontrará [3 recetas comunes reinventadas](#) para una mayor nutrición. Cada una tiene al menos 8 gramos de fibra por porción.

9



La próxima vez que tenga antojo de un refrigerio, busque uno de estos cinco superalimentos ricos en fibra: arándanos, aguacates, palomitas de maíz, naranjas o hummus.

10



¡Los superalimentos como la quinoa son muy nutritivos! La quinoa no solo contiene proteínas, vitaminas, minerales y grasas saludables, sino que también es una gran fuente de fibra. ¡Solo una porción de quinoa cocida contiene más de 5 gramos de fibra!

11



Al agregar fibra a su dieta, es importante equilibrarla con agua. El agua ayuda a que la fibra se mueva más rápidamente a través de su sistema digestivo. [A continuación, le enseñamos a beber más agua.](#)

12



Entonces, ¿qué cantidad de fibra se considera "alta" o beneficiosa? Según la American Diabetes Association, los alimentos con al menos 3 gramos de fibra constituyen una buena fuente. Los alimentos con 5 o más gramos de fibra son "altos" en fibra.

13



Hay dos tipos principales de fibra: soluble e insoluble. La fibra soluble puede disolverse fácilmente en agua. La fibra insoluble no se disuelve en agua, lo que produce una sensación de saciedad por más tiempo. Los alimentos con fibra soluble son los aguacates, las batatas y las naranjas, entre otros. Algunos alimentos con fibra insoluble son las manzanas, la quinoa y las almendras.

14



Los vegetales de hoja verde oscura están repletos de fibra. Algunos vegetales de hoja verde con más fibra son la col rizada y las espinacas.

Desafío de fibra de 30 días



15



MITO: cocinar o deshidratar los alimentos destruye o elimina la fibra. En realidad, la fibra permanece intacta cuando los alimentos se cocinan o se secan. ¡Así que a cocinar!

16



Todos hemos escuchado el dicho "Una manzana al día mantiene al doctor en la lejanía", pero ¿cómo es eso posible? Las manzanas son una gran fuente de fibra insoluble, que ayuda a sentir saciedad por más tiempo. Esto puede ayudar a mantener los niveles de azúcar en sangre y mejorar el peso.

17



La fibra insoluble agrupa los desechos en los intestinos. Esto ayuda a que los desechos fluyan más suavemente. Lo que a su vez previene el estreñimiento, las molestias e incluso las hemorroides.

18



No tiene que renunciar a la pasta para comer más fibra. La pasta de trigo entero es una gran fuente de fibra. Eche un vistazo a esta [receta de pasta de trigo entero con ricotta y champiñones](#).

19



La persona promedio ingiere menos de la cantidad diaria recomendada de fibra. Se recomienda que las mujeres consuman al menos 25 gramos de fibra por día. Los hombres deben consumir al menos 38 gramos al día. La mayoría de las personas consumen solo 15 gramos por día.

20



Las barras de proteínas y nutrientes pueden ser un refrigerio nutritivo cuando no se tiene tiempo para preparar algo por uno mismo. Algunas barras son conocidas por su contenido de fibra y proteínas. Pero hay ciertas cosas que hay que tener en cuenta a la hora de elegir la barra nutricional adecuada. Descubra todo sobre su barra nutricional con [este artículo](#).

21



¡Los garbanzos son un superalimento de fibra! Pruebe esta deliciosa y fibrosa receta con [garbanzos](#).

22



Solo los alimentos de origen vegetal contienen fibra. No es necesario renunciar por completo a la carne, pero es importante incluir suficientes frutas y vegetales a la dieta. [Lea este artículo](#) para aprender a adoptar una dieta más basada en plantas.

23



Una dieta equilibrada rica en fibra puede reducir el riesgo de desarrollar síndrome metabólico. Si usted ya tiene síndrome metabólico, una mayor cantidad de fibra puede ayudarle a mejorar su salud metabólica. [Obtenga más información sobre el síndrome metabólico](#) y cómo controlarlo aquí.

Desafío de fibra de 30 días



24



¿Sabía que duplicar la ingesta de fibra puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de colon hasta en un 40 %? Esto se debe a que los alimentos ricos en fibra ayudan a mover los desechos a través de su sistema digestivo más rápido.

25



La fibra puede ayudar a las personas a controlar su diabetes tipo 2 al ayudar a mantener estable el azúcar en sangre. Debido a que el cuerpo no absorbe la fibra como los azúcares y los carbohidratos, el azúcar en sangre no se dispara.

26



¿Cómo puede una dieta rica en fibra ayudar a perder peso? La fibra insoluble se expande en el cuerpo y produce una rápida sensación de saciedad. Esto puede hacer que sea mucho más fácil comer menos.

27



Agregar más fibra a su dieta no significa que deba reemplazar todo en su despensa. Lo más probable es que ya tenga muchos alimentos ricos en fibra. **¡Aquí aprenderá** a identificar los alimentos ricos en fibra de su despensa!

28



La fibra puede ayudar a reducir el colesterol LDL, o colesterol "malo". Esto puede ayudarle a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

29



Se ha llamado al intestino "el segundo cerebro" porque la salud intestinal puede influir mucho en su salud general. La fibra ayuda a mantener un intestino saludable porque alimenta a las bacterias buenas en sus intestinos y ayuda a eliminar más rápido los desechos tóxicos de su cuerpo. **Aquí hay más información sobre por qué la salud intestinal es tan importante** para su bienestar.

30



¡Felicitaciones! Ha completado el desafío. Celebre con un delicioso refrigerio lleno de fibra. Continúe por el buen camino y regrese a este desafío para obtener más recordatorios e ideas.



Visite Teladoc.com

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

