

# EXPLICANDO...

## Fibra— Esencial para la salud

### ¿QUÉ ES?

La fibra es la parte de los vegetales que el cuerpo no digiere. Está presente en frutas, verduras, leguminosas, granos enteros y semillas. Existen dos tipos:

- Solubles (se disuelven en agua)
- Insolubles (no se disuelven)

### ¿EN QUÉ PUEDEN AYUDAR?

- Salud del corazón
- Control del azúcar en sangre
- Funcionamiento del intestino
- Sensación de saciedad

### ¿CUÁNTO CONSUMIR POR DÍA?

La recomendación es consumir **al menos 25 gramos de fibra al día** en personas mayores de 10 años. Incluye **frutas con cáscara, verduras crudas, cereales de grano entero o integrales y semillas.**

A continuación, cuánto aportan algunas porciones de alimentos:

#### OPCIONES PRÁCTICAS DE CONSUMO



1 cucharón de frijoles (80 g): **7 g**



1 ración de 60g (1/2 tza) de avena Quaker® Old Fashioned: **5.7 g**

\*\*\* El contenido de fibra puede cambiar dependiendo de la variedad de avena Quaker® disponible en cada país.



1 porción (30 g) de Cacahuates Mafer® tostado sin sal: **2.6 g**



1/2 papaya (200 g): **2 g**



1 porción de calabacita cocida (100 g): **1.6 g**



Health & Nutrition Sciences

SUGERENCIA DE CONSUMO, COME BIEN, IMÁGENES ILUSTRATIVAS, 2026.