

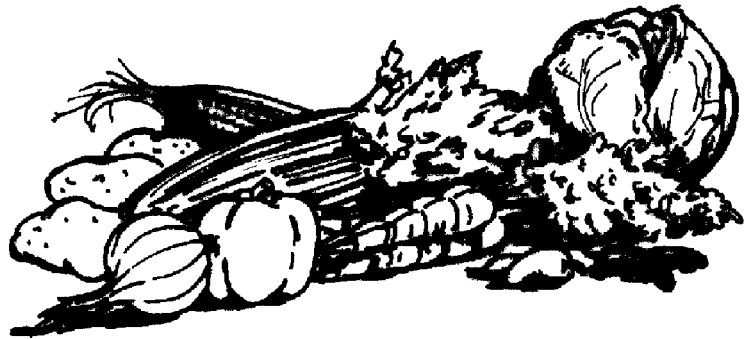


Proteja su Salud:

Coma Más Fibra

La fibra es necesaria para la salud de los niños y de los adultos. El cuerpo necesita varios tipos de fibras.

La fibra es la parte dura de las frutas, vegetales y granos. Algunas fibras están en las hojas y cáscaras de las frutas y vegetales. Otras están en la pulpa de las frutas y vegetales. La fibra también se encuentra en maíz, trigo, frijoles (habichuelas), lentejas y otros granos.



La Fibra Trabaja en el Intestino Para Proteger su Salud

Algunas fibras de los vegetales y frutas disminuyen el colesterol.

Otras fibras de los vegetales, frutas y granos “limpian” el intestino.

Estas fibras pueden ayudar a prevenir el cáncer del intestino y evitan el estreñimiento.

Para que su familia goce de buena salud, compre y sirva más alimentos ricos en fibras.

Compre cereales preparados con granos enteros. La avena y los cereales para el desayuno que tienen fibra son mucho mejores que los cereales sin o con poca fibra.

AUMENTE LA FIBRA EN LA DIETA FAMILIAR

Coma 5 o más porciones de frutas y vegetales diariamente.

Ponga más vegetales en las sopas, caldos y otros platillos. Prepare el arroz y las carnes con vegetales.

Añada tomate y otros vegetales a los sándwiches.



No pele las papas, tomates, pepinos, pepinillos, manzanas, peras y otras frutas.

Coma las frutas enteras. Los jugos contienen vitaminas pero no contienen fibras.

