



Energía en el plato

1. Consuma plantas altas en fibra:

Se recomienda consumir a diario de 30 a 50 gramos de alimentos ricos en fibra.

Granos enteros 1 c 4 - 6 gramos

Consuma, al menos, de 3 a 6 porciones de granos integrales diarios. Elija panes integrales con al menos 2 gramos de fibra dietética por porción. escoja cereales integrales con al menos 3 a 5 gramos de fibra dietética por porción (arroz integral, *cebada, *avena, trigo burgol, mijo, grano de trigo, pastas integrales, cuscús de grano entero, Cereal de 12 granos, trigo khorasan (kamut), quínoa).

Verduras crudas 2 c 4 a 9 gramos
Vegetales cocidos 1 c

Consuma, al menos, de 3 a 5 porciones de verduras diarias (brócoli, coles de Bruselas, espinacas, zanahorias, verduras, frijoles verdes, calabaza, espárragos, calabacín, remolacha, repollo, coliflor, apio, maíz, berenjena, chirivía, pimientos).

Frutas 1 c / 1 pieza de 4 a 10 gramos

Consuma, al menos, 3-5 porciones de frutas al día (todas frescas, congeladas o enlatadas, en jugo o jarabe liviano). El jugo no tiene fibra.

Frijoles 1 c 10 a 16 gramos

Consuma frijoles a menudo (habichuela, blanca, morada, pinto, lentejas, limas, arvejas, negro, guisantes de ojo negro, garbanzos, soja).

Nueces y semillas 2 cucharadas
2 a 4 gramos

Coma una porción diaria de (nueces, avellana, almendras, nueces de Brasil, semillas de sésamo, semillas de girasol, lino).

Desayuno	Fibras
Cereal (2 porciones)	6
Tostada (1 o 2)	4
Frutas	8
	18

Almuerzo	Fibra
Sándwich pan integral	4
Vegetables crudos	8
Y fruta	8
	12-20

Cena	Fibra
Frijoles	16
Papa, arroz o pasta	5
Vegetales Cocidos	8
	29

Total: 59-67

* Alto en fibra soluble para ayudar a controlar el azúcar en la sangre y reducir el colesterol en la sangre.

2. Beba agua.

3. Decanse los suficiente.

4. Camine y haga – ejercicio.