NUTRITION SPOTLIGHT

Spotlight on: Fiber!

Fiber comes from plants — and most of us need more of it.

Fiber is the part of the plant your body can't digest and absorb — found in vegetables, fruits, whole grains, beans, nuts, and seeds. It may help lower cholesterol, blood pressure, and blood sugar, support weight management, and reduce the risk of obesity, type 2 diabetes, heart disease, and some cancers. (Reynolds et al., 2019)

FIBER FEEDS YOUR GUT

Your gut is full of good bacteria that help keep you healthy — and fiber is their food! When you eat fiber, these bacteria turn it into helpful substances that protect your gut and help your body manage blood sugar and weight. Eat a variety of plant foods every day to keep your gut bacteria happy. (Fu et al., 2022)

Eat foods that are good sources of fiber

Whole Grains
Look for "whole grain," "whole wheat," or "bran" on labels: brown rice, oatmeal, whole-wheat bread, crackers, and popcorn.

Beans, Peas & Lentils
A great source of fiber — as well as protein, vitamins, and minerals. About ½ cup cooked packs 6–8 grams of fiber.

Vegetables
Green leafy vegetables, winter squash, broccoli, cabbage, kale, potatoes, and carrots. Frozen and no-salt-added canned count too.

Fruit
Bananas, oranges, prunes, berries, and apples and pears with the skin on — much of the fiber is in the peel.

Nuts & Seeds
Almonds, walnuts, chia seeds, and flaxseeds make easy toppers for oatmeal, yogurt, or salads.

Easy ways to increase fiber in your diet

- Increase fiber gradually over several weeks so your body can adjust
- Drink more water
- Choose whole-grain breads and cereals
- Choose brown or wild rice instead of white rice or white potatoes
- Eat fruits and vegetables with the peels or skins on
- Add fruit or nuts to your morning oatmeal, cereal, or yogurt
- Try crunchy vegetables instead of chips with your favorite dip
- Top a baked potato with beans & salsa, or broccoli & low-fat cheese
- Load pizza with veggies — spinach, peppers, broccoli, mushrooms
- Add beans to your salads, soups, or casseroles
- Choose fresh fruits and vegetables instead of juice
- Check labels: a good source has about 3 g+ fiber per serving

LEARN MORE

Fu, J., Zheng, Y., Gao, Y., & Xu, W. (2022). Dietary fiber intake and gut microbiota in human health. *Microorganisms, 10*(12), 2507. https://doi.org/10.3390/microorganisms10122507

Reynolds, A., et al. (2019). Carbohydrate quality and human health: A series of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet, 393*(10170), 434–445. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9

NUTRICIÓN EN FOCO

¡Enfoque en la fibra!

La fibra viene de las plantas, y la mayoría de nosotros necesitamos comer más.

La fibra es la parte de la planta que el cuerpo no puede digerir. Está en verduras, frutas, granos integrales, frijoles, nueces y semillas. Puede ayudar a bajar el colesterol, la presión y el azúcar en la sangre, a controlar el peso y a reducir el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos cánceres. (Reynolds et al., 2019)

LA FIBRA ALIMENTA SU INTESTINO

Su intestino está lleno de bacterias buenas que le ayudan a estar sano, ¡y la fibra es su alimento! Estas bacterias convierten la fibra en sustancias que protegen el intestino y ayudan a controlar el azúcar en la sangre y el peso. Coma una variedad de alimentos vegetales todos los días. (Fu et al., 2022)

Coma alimentos que son buenas fuentes de fibra

Granos integrales
Busque “whole grain”, “whole wheat” o “bran” en la etiqueta: arroz integral, avena, pan integral, galletas integrales y palomitas.

Frijoles, chícharos y lentejas
Una excelente fuente de fibra, proteína, vitaminas y minerales. Media taza cocida aporta de 6 a 8 gramos de fibra.

Verduras
Hojas verdes, calabaza, brócoli, repollo, col rizada, papas y zanahorias. Congeladas y enlatadas sin sal también cuentan.

Frutas
Plátanos, naranjas, ciruelas pasas, moras, y manzanas y peras con cáscara; gran parte de la fibra está en la cáscara.

Nueces y semillas
Almendras, nueces, semillas de chía y de linaza: fáciles de agregar a la avena, el yogur o las ensaladas.

Maneras fáciles de comer más fibra

- Aumente la fibra poco a poco durante varias semanas
- Tome más agua
- Elija panes y cereales integrales
- Elija arroz integral en lugar de arroz blanco o papas
- Coma frutas y verduras con cáscara
- Agregue fruta o nueces a la avena, el cereal o el yogur
- Use verduras crujientes en vez de papitas con su dip
- Cubra una papa al horno con frijoles y salsa, o brócoli y queso
- Ponga muchas verduras a la pizza: espinaca, chile, champiñones
- Agregue frijoles a ensaladas, sopas o guisos
- Elija frutas y verduras frescas en lugar de jugo
- Lea la etiqueta: una buena fuente tiene 3 g o más de fibra

PARA SABER MÁS

Fu, J., Zheng, Y., Gao, Y., & Xu, W. (2022). Dietary fiber intake and gut microbiota in human health. *Microorganisms, 10*(12), 2507. https://doi.org/10.3390/microorganisms10122507

Reynolds, A., et al. (2019). Carbohydrate quality and human health: A series of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet, 393*(10170), 434–445. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9

Interfaith Food Pantry Network

Healthy Choice Kitchen