

# Llenándose con Fibra

## Guía de Presentación

### FOLLETOS

- ¿Qué es un grano integral?
- Etiquetas en Alimentos
- Lista de Fibra en Alimentos
- Hoja de Trabajo de Llenándose con Fibra
- Receta de Alimentos Ricos en Fibra (opcional)
- Información Acerca de la Fibra: Preguntas Frecuentes

### MATERIALES

- > Una taza para medir porciones
- > Una manzana o naranja
- > Copias de folletos para participantes

## 1. ¿QUÉ ES FIBRA Y POR QUÉ LA NECESITO?

Buenos días. Me llamo \_\_\_\_\_. Bienvenidos a *Llenándose con Fibra*.

Hoy, voy a ayudarles a entender lo que es la fibra, por qué es importante para su salud, cuánta fibra necesitamos y dónde se encuentra. Así es que, ¿por qué estamos aquí hablando acerca de la fibra?

Hoy en día se habla mucho acerca de la fibra ¡Fibra es el tema del momento! Por donde veamos, se está agregando a jugos, yogurt, pan y cereales.

*[Preguntar a los participantes]:*

¿Por qué hay tanto interés en la fibra? ¿Por qué piensan ustedes que la fibra es buena para su salud?

*[Discutirlo]*

*[Después de las respuestas]:*

Gracias. Han dado muy buenas ideas acerca de los beneficios de salud que da la fibra. Permítanme compartir algunas ideas adicionales *[Completar usando cualquiera de los siguientes temas que no hayan mencionado]*

- Mantiene el sistema normal.
- Puede prevenir riesgos de ciertos cánceres y enfermedades del corazón.
- Lo llena a uno, lo cual ayuda a no comer de más.
- Ayuda con la digestión.
- Puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre en personas con diabetes.



Servicios de Nutrición 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454 • [www.healthylivingforlife.org](http://www.healthylivingforlife.org)

Para información importante sobre la nutrición, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). Para información sobre las estampillas de comida, llame al 877-847-3663.

Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. • Departamento de Salud Pública de California

Además de todos estos beneficios de salud, una dieta rica en frutas, verduras y granos integrales, los cuales son alimentos ricos en fibra, tienen menos grasa y tienen más vitaminas y minerales que una dieta con menos fibra.

¿Ya se convencieron que la fibra es importante?

¿Qué es la fibra, exactamente?

La fibra dietética proviene de las plantas. Se encuentra en frutas, verduras, frijoles, nueces, semillas y granos integrales. No se encuentra en carnes ni productos lácteos.

## 2. ¿CUÁNTA FIBRA NECESITO?

La mayoría de la gente no está segura de cuánta fibra necesitan. En general, una mujer adulta (de 19 a 50 años de edad) necesita **por lo menos 25 gramos** de fibra y la recomendación para un hombre adulto es aún mayor, de **38 gramos** de fibra. (Fuente: Referencia de Consumo Dietético)

¡Y la mayoría de nosotros estamos comiendo sólo la mitad de la cantidad recomendada!

Así es que, ¿cómo podemos conseguir nuestra cantidad recomendada mínima de fibra? Aquí hay unas recomendaciones generales:

1) *Coman más frutas y verduras* — Entre más, mejor:

- Las mujeres adultas deberían de comer por lo menos **2½ tazas de verduras** diariamente. Una media taza es más o menos un puñado, así es que 2½ tazas equivalen a 5 puñados.
- Los hombres adultos deberían de comer por lo menos **3½ tazas de verduras** diariamente. Esto es alrededor de 7 puñados por día. Cada porción de ½ taza de verduras tiene de 2 a 4 gramos de fibra.
- Las mujeres y hombres adultos (de 19 a 50 años de edad), deberían de comer de 1½ a 2 tazas de fruta diariamente. Esto equivale a 2 ó 3 frutas enteras por día. *[Muestre una fruta]* Cada porción de ½ taza de frutas tiene alrededor de 2 a 4 gramos de fibra. Algunas frutas, como lo son la ciruela pasa, tienen aún más fibra con un contenido de 5 gramos por porción.

2) *Asegúrense que la mitad de sus granos sean grano integral.* Necesitamos seis porciones de granos al día. Así es que por lo menos tres porciones deberían ser granos integrales tal como ½ taza de arroz integral, 1 rebanada de pan 100% de trigo integral o una taza de cereal de grano integral. El grano integral tiene aproximadamente de 4 a 6 gramos de fibra por porción.

- 3) *Traten de comer más chícharos y frijoles, como pintos, negros, alubias y lentejas, al igual que nueces y semillas—por lo menos de 1 a 2 veces por semana. Dependiendo del tipo, estos alimentos contienen más o menos de 5 a 8 gramos por porción de ½ taza.*

Nuestras cantidades requeridas de fibra están basadas en nuestra edad, tamaño y sexo. Los niños y adultos mayores necesitan menos fibra que los hombres y mujeres jóvenes adultas. Pueden encontrar una recomendación de nutrición personal en el sitio Web [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov).

### 3. ¿QUÉ ES UN GRANO INTEGRAL?

Una buena fuente de fibra es el grano integral. Pero, ¿qué es un grano integral?

*[Reparta la hoja **¿Qué es un grano integral?**]*

Veamos este dibujo. Muestra que el grano consiste de tres partes: salvado, germen y la endosperma. El salvado es la capa protectora exterior. Contiene la fibra y Vitaminas B. La endosperma es la parte media que contiene, más que nada, almidón, algo de proteína y algunas vitaminas y minerales. El germen es el pequeño núcleo más nutritivo del grano. Contiene antioxidantes, Vitamina E, Vitaminas B y grasas saludables. Aún cuando hayan sido molidos o procesados, los alimentos de grano integral contienen todos los tres elementos—mientras que la harina refinada o enriquecida sólo contiene la endosperma con almidón.

El grano integral es el paquete nutritivo perfecto. Contiene la fibra, proteína, carbohidratos, vitaminas y minerales que son esenciales para la buena salud. Y si no es un alimento de grano integral, es porque se le ha quitado alguna parte del grano y hay menos fibra y nutrientes saludables.

Debajo del dibujo del grano integral, se encuentra una lista de granos integrales que podrían leer en una etiqueta.

*[Preguntar a los participantes]:*

¿Desearía alguien leernos esta lista de granos integrales?

*[Muestre la sección de “Escoja alimentos” en el folleto]*

*[Después de que un voluntario lea la lista]:* Gracias. Estos son los granos integrales que hay que buscar.

Ahora, veamos algunos nombres que podrían confundirlos *[Muestre la sección de “Etiquetas en Alimentos” en el folleto]*

Muchos de los nombres en las etiquetas *suenan* como si fueran granos integrales y muchas personas *creen que son* granos integrales, pero no siempre es así. Leamos todos juntos los nombres de los ingredientes que generalmente no son grano integral. *[Lea la lista, en grupo y en voz alta]*

*¿Algo les sorprendió? [Discutirlo]*

*[Después de la discusión]:*

Palabras tales como “multigranos” (“multi-grain”) y “granos molidos” (“stone ground”) no son granos integrales a menos que también diga la palabra “integral” (“whole”).

#### **4. ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR GRANOS INTEGRALES?**

*[Preguntar a los participantes]:*

¿Cómo saben si están comprando un producto de grano integral? *[Espere las respuestas]*

*[Si alguien dice: lea las etiquetas...]* ¡Claro! Hay que leer la Información Nutrimental en la etiqueta.

La mejor manera de identificar un alimento de grano integral, es viendo la lista de ingredientes del paquete. Asegúrese que el primer ingrediente sea un “grano integral”, tal como los que hemos leído de la lista *[Muestre la lista de “Escoja alimentos...” en la hoja **¿Qué es un grano integral?**]*

Y también revisen la Información Nutrimental para ver el contenido de fibra.

*[Repartir Etiquetas de Alimentos]*

Ahora veamos estas etiquetas de productos.

#### **Etiqueta de “Galletas Ritz de Grano Integral de Nabisco”**

*[Muestre la etiqueta de las galletas Ritz]*

Aquí tenemos un ejemplo perfecto de un producto que se nos vende como de grano integral y rico en fibra. Pero, ¿realmente es rico en fibra? ¿Y es una buena fuente de grano integral?

Veamos la etiqueta. Sabemos que los productos de grano integral listan en primer lugar el grano integral.

*[Preguntar a los participantes]:*

¿Cuál es el primer ingrediente aquí? *[Harina enriquecida sin blanquear]*

Y el segundo ingrediente es “harina de trigo de grano integral”. Entonces de ahí salen los 5 gramos de grano integral que se encuentra en la parte de enfrente del producto! *[Señale el frente del producto]*

¡Tengan cuidado! La etiqueta no dice “5 gramos de fibra”. “Fibra” y “granos integrales” no son lo mismo. Acuérdense que debemos ver la Información Nutricional de la etiqueta.

*[Preguntar a los participantes]*

¿Cuántos gramos de fibra se encuentran en una porción de galletas Ritz de Grano Integral? [*<1 gramo*]

Entonces, ¿consideran que este producto es rico en fibra? [*¡No!*]

### **Etiqueta de Raisin Bran de Kellogg's**

*[Muestre las etiquetas de Raisin Bran y de Trix a los participantes]:*

Si ven la etiqueta de Trix y la de Raisin Bran, ¿cuál de ellas lista al grano integral como primer ingrediente? [*Ambos*]

Sí, ¿pero cuál de ellas **también** tiene un contenido rico en fibra? [*¡Raisin Bran!*]

¿Y cuál es ese grano integral? [*Trigo Integral*]

¿Cuánta fibra tiene una porción de Raisin Bran? [*7 gramos*]

Entonces, como dice el paquete, Raisin Bran realmente es una “excelente fuente de fibra”.

### **Etiqueta del cereal Trix de General Mills**

Ahora veamos la etiqueta del cereal Trix.

*[Preguntar a los participantes]*

¿Cuál es el primer ingrediente en Trix? [*Grano integral de maíz*]

¿Cuánta fibra contiene? [*1 gramo de fibra por porción*]

¿Es bueno escoger Trix como un cereal rico en fibra? [*No*]

No, Trix no es una buena selección de un producto rico en fibra, aunque tenga grano integral como su primer ingrediente. ¡Esto puede ser confuso! Puede que necesiten investigar con más detalle lo que están comprando. Además, ustedes querrán leer *todos* los ingredientes. Por ejemplo, ¿tiene grasas trans? ¿Es alto en azúcar?

Hoy en día, hay muchos productos en el supermercado que dicen “granos integrales como el primer ingrediente”. Sin embargo, muchos productos que dicen ser de “grano integral” sólo contienen una cantidad pequeña de granos integrales y también incluyen granos refinados. Asegúrense de revisar la etiqueta para tomar una decisión prudente.

## 5. ¿CÓMO CONSIGO SUFICIENTE FIBRA?

*[Repartir la lista de **Fibras en Alimentos** y la **Hoja de Trabajo de Llenándose con Fibra**. Muestre la lista de **Fibra en Alimentos**]*

¿Se acuerdan cuando les dije que la fibra proviene de las plantas y que se puede encontrar en frutas, verduras, frijoles, nueces, semillas—al igual que en granos integrales? Veamos la lista de **Fibra en Alimentos** para encontrar cuántos gramos de fibra se encuentran en algunos alimentos comunes.

Su meta es el de comer por lo menos de 25 a 38 gramos de fibra diariamente. ¡Usen esta lista, al igual que la **Hoja de Trabajo de Llenándose con Fibra**, para calcular su porción diaria de fibra!

En su **Hoja de Trabajo**, anoten los alimentos para el desayuno, almuerzo, cena y bocadillo, así como la cantidad de gramos de fibra en cada alimento. Después, sumen su total de fibra diaria y apúntenlo en la parte inferior de la página. ¡Puede que necesiten hacer algunos ajustes con los alimentos que escojan para llegar de 25 a 38 gramos de fibra!

De la lista de **Fibra en Alimentos**, escojan alimentos que realmente vayan a comer. Sean sinceros e incluyan las cosas que les gustan. A lo mejor ya están comiendo algunos de estos alimentos.

Al ver la lista, se darán cuenta de que la fibra no proviene de carnes, pescado ni productos lácteos.

*[Preguntar a los participantes]:*

Antes de comenzar, ¿tienen alguna pregunta acerca de este ejercicio? *[Conteste preguntas que estén relacionadas con completar la Hoja de Trabajo]* Por favor tómense unos minutos para llenar la Hoja de Trabajo...

*[Déle a los participantes cinco minutos para completar la Hoja de Trabajo]*

*[Preguntar a los participantes]:*

- ¿Cómo les fue con el ejercicio? *[Es difícil llegar de 25 a 38 gramos, ¿verdad?]*
- ¿Quiere alguien compartir sus resultados? ¿Cómo llenó su día? *[Pídale a un voluntario que lea su Hoja de Trabajo en voz alta]*
- ¿Notó alguien qué grupo de alimentos tiene la mayor cantidad de fibra? *[Respuesta: Frijoles]*

No se trata de comer más alimentos para consumir más fibra. La clave es escoger alimentos diferentes y sustituirlos con alimentos ricos en fibra cuando sea posible. Los cambios simples son los mejores.

*[Preguntar a los participantes]:*

¿Cuáles son algunas maneras fáciles para poder consumir más fibra en sus dietas? *[Discutirlo]*

*[Después de las respuestas, lea la lista que sigue]*

- Coman frutas enteras en vez de tomar jugos de frutas.
- Cambien el arroz blanco, pan y pasta por el arroz integral y productos de grano integral.
- Escojan cereales de grano integral para el desayuno.
- Coman bocadillos, verduras crudas, fruta o palomitas de maíz en vez de papitas fritas, galletas o barras de chocolate.
- Sustituyan frijoles, chícharos o lentejas por carnes de 2 a 3 veces por semana.
- Traten de comer por lo menos 5 porciones de frutas y verduras cada día. Incluyan la piel de la fruta cuando sea posible ya que ésta contiene mucha fibra.
- Hagan un esfuerzo para que la mitad de sus granos sean integrales.

## **6. RESUMEN**

Hoy aprendieron que las buenas fuentes de fibra son frutas y verduras, frijoles, chícharos, nueces, semillas y granos integrales.

También aprendieron que deberían estar comiendo, por lo menos, entre 25 y 38 gramos de fibra diaria... y sabemos que la mayoría de los americanos sólo comen la mitad de eso.

Para ayudarles a consumir la otra mitad, tenemos una receta con alimentos ricos en fibra para que ustedes la preparen en su hogar.

Prueben algo nuevo. Agreguen un nuevo grano o fruta o verdura a su rutina normal.

*[Repartir la **Receta**]*

Hoy hemos aprendido mucho. ¡Sabemos que tenemos que hacer algunos cambios!

*[Preguntar a los participantes]:*

¿Cuáles son algunos de los cambios que harán para ustedes y su familia?

Muchas gracias por su atención. ¡Diviértanse *Llenándose con Fibra!*