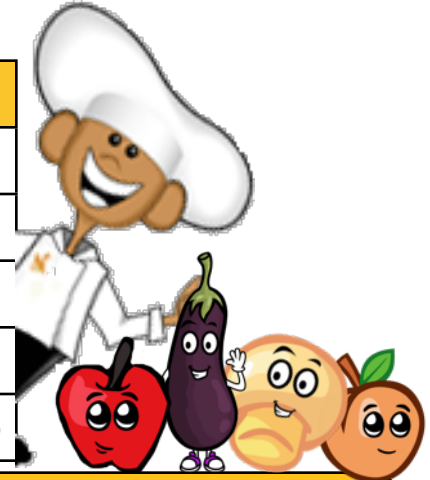


## Consejos Del Chef Solus Para Alimentos Altos En Fibra

La fibra es una parte muy importante de la dieta de su niño. Le ayuda al cuerpo a procesar los alimentos que ha comido y también le ayuda a combatir la enfermedad..

Fiber recommendations per day:	grams
Niños 1 a 3 y años	19
Niños 4 a 8 años	25
Niños (masculino) 9 a 13 años	31
Niñas 9 a 13 años	26
Adultos ( depending on calorie intake)	25-35



1. Las frutas y vegetales frescos están llenos de fibra, así que asegúrese de comer por lo menos 5 porciones cada día.

2. Pruebe panes y panecillos 100% de grano integral para obtener un poco de fibra.



3. Asegúrese de beber mucha agua para ayudar a que la fibra pase por su cuerpo.

4. Mezcle el arroz blanco con el arroz integral para empezar poco a poco.

5. Corte un poco de fruta fresca en el cereal de su desayuno.

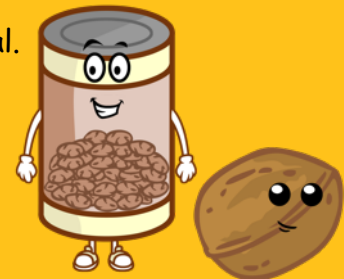


6. Lea las etiquetas de los alimentos. ¿Contienen sus cereales 5 gramos de fibra?

7. Las cáscaras de frutas como las manzanas contienen un montón de fibra, así que asegúrese de comer la piel también.

8. Ponga semillas en su ensalada añadir un poco de sabor adicional.

9. Agregue vegetales a salsas de tomate y sopas.



10. Los frijoles y las nueces son una gran fuente de fibra y proteína!