

# Alimentos ricos en fibra

La fibra alimentaria está presente en muchos tipos de alimentos como las frutas, las verduras, el salvado y los granos integrales. La fibra ayuda a regular la evacuación intestinal.

## ¿Qué es la fibra?

La fibra alimentaria es la parte de la planta que no se digiere ni se absorbe en el intestino. Debido a que los alimentos ricos en fibra no se digieren:

- Agregan volumen a los excrementos (se adhieren al excremento y le dan forma).
- Absorben agua (el excremento está húmedo, blando y es más fácil evacuar).

## ¿Cuánta fibra necesita mi niño?

La cantidad total de fibra que su niño necesita por día depende de su edad, sexo y situación médica. Se dará cuenta de que su niño está recibiendo la cantidad de fibra que necesita cuando las evacuaciones intestinales son blandas, con forma y sin dolor.

La tabla de abajo es para estimar la cantidad de fibra que su niño debe comer cada día. Con alimentos ricos en fibra en la mayoría de las comidas y bocadillos del día su niño consumirá la cantidad de fibra recomendada.

Edad	Cantidad de fibra por día
1-3 años	19 gramos
4-8 años	25 gramos
Niños 9-13 años	31 gramos
Niñas 9-13 años	26 gramos
Niños 14-18 años	38 gramos
Niñas 14-18 años	26 gramos

Agregue fibra a la dieta de su niño gradualmente para que el cuerpo se adapte. Si a su niño se le hincha la panza, tiene gases, diarrea o dolor de estómago, puede ser señal de que está consumiendo demasiada fibra. Comuníquese con su médico o dietista si esto le preocupa.

### Más Información

- Nutrición  
206-987-4758
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre o la extensión que necesita.



### ¿Cuánta agua debe tomar mi niño?

Cuando se agrega fibra a la dieta es importante beber bastante líquido. La fibra absorbe agua y ablanda el excremento.

Consulte con el médico o dietista cuánto líquido debe beber su hijo al día.

A lo largo del día, recuérdale tomar líquido. Beber puede ser divertido si usa tazas o popotes especiales o si agrega agua mineral o agua con burbujas. Su niño también puede tomar otros líquidos: frutas congeladas, paletas heladas, licuados, *smoothies*, malteadas (*milksake*), sopas y frutas como el melón.

---

### Alimentos ricos en fibra

La fibra está presente en las verduras, frutas, salvado, granos integrales, frijoles, lentejas, frutos secos (almendras, cacahuates, avellanas, etc.) y en las semillas. Los alimentos de la lista de abajo son ricos en fibra. Lea las etiquetas de información nutricional para saber la cantidad (gramos) de fibra por porción.

#### Granos, cereales y pastas

- Galletas integrales, tortillas, roles (*rolls*) o naan
  - Pasta y pan de trigo integral
  - Pan de semilla de trigo partida (*cracked wheat bread*)
  - Pan de maíz (*cornbread*)
  - Arroz integral, arroz o negro
  - Avena estilo *steel-cut oatmeal* o *rolled oats*
  - Mijo (*millet*)
  - Cebada
  - Pan y galletas de centeno
  - Palomitas de maíz
  - Quinoa o quinoa
  - Pan de teff (*injera*)
  - Cereales o panquecitos tipo *muffins* con salvado
  - Cereales con 3 o más gramos de fibra en cada porción: Fiber One, Bran, Corn Bran Crunch, Cracklin Oat Bran, Granola, Shredded Wheat, Raisin Nut Bran, Raisin Bran, Grape Nuts, Kashi o All Bran
- 

#### Verduras

- Alcachofas
- Betabel, betarraga o remolacha (*beets*)
- Chiles o pimientos y pimientos morrones
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Zanahorias y zanahorias *baby*
- Coliflor
- Apio
- Elote o maíz (enlatado o en mazorca)
- Ejotes o chícharos varios (*green beans, peas, snow peas or snap peas*)
- Lechuga, espinaca, bok choy o repollo rallado
- Hongos o champiñones
- Calabaza
- Tomate
- Camote o papas al horno con cáscara

### Frutas

- Manzana
- Melón
- Cerezas
- Higos secos, ciruelas pasas y dátiles
- Uvas
- Mango
- Naranjas y toronjas
- Duraznos
- Peras
- Piña
- Ciruelas
- Pasas, arándanos y arándanos secos
- Fresas y otros frutos del bosque
- Jugos con pulpa

---

### Legumbres, frutos secos y semillas

- Almendras
- Frijoles o lentejas (secas o enlatadas)
- Pistachos
- Chícharos partidos
- Nueces de la India (*cashew*)
- Nueces (*walnuts*)
- Semillas de chía
- Pecanas
- Semillas de linaza o lino
- Semillas de girasol
- Semillas de calabaza
- Avellanas

---

## Ideas para agregar fibra

### Cocine, guise y hornee con alimentos ricos en fibra

- Puede usar granos integrales como arroz integral, trigo bulgur, cebada y pastas de trigo integral en sopas o guisados.
- Si los niños prefieren el arroz blanco, mézclelo con arroz integral.
- Use frijoles secos, chícharos y lentejas para platillos principales y sopas.
- Haga sopas caseras con chícharos secos, cebada y muchas verduras.
- Prepare postres como galletas, pasteles, pays y barras con frutas desecadas, frutos secos (cacahuete, avellanas, nueces, etc.), avena y la mitad de la harina que sea integral.
- Use un libro de recetas con recetas con granos integrales o ricas en fibra.

### Bocadillos y comidas ricos en fibra

- Use pan de trigo integral para sándwiches y agregue lechuga, espinaca, cebolla y tomate.
- Los palitos de verdura cruda se pueden comer con aderezos como ranch, humus (puré de garbanzos), mantequilla de cacahuete, etc.
- Puede asar cáscaras de papa o batatas en el horno.
- Las galletas de trigo integral se pueden usar como bocadillos untadas con mantequilla de cacahuete, queso crema otros aderezos o con queso.
- Los jugo de frutas se pueden reemplazar por trozos de fruta.

### Salvado de trigo

- Puede reemplazar con harina de salvado hasta la mitad de la harina blanca o de trigo que usa para una receta. Por ejemplo, harina de salvado para la mitad de la masa y las decoraciones (*toppings*) en postres como pay (*pie*) de manzana crocante y de otras frutas.
- Agregue al cereal cocido, guisos, sopas espesas y a las malteadas media cucharadita de salvado de trigo sin procesar.
- Remoje el cereal All Bran en leche y póngalo en el refrigerador. Se lo puede agregar al puré de manzanas u otras frutas y también al yogur.
- Substituya en la receta una parte con harina de salvado para recubrir la carne para hornear o freír.
- Agregue hasta  $3/4$  de taza de cereal 100% salvado por cada libra de carne molida (u otra carne) para hacer pastel de carne (*meat loaf*), albóndigas y hamburguesas. Aumente los ingredientes líquidos en 2 o más cucharadas y remoje el cereal en el líquido durante dos minutos antes de agregarlo a la carne molida.
- Empiece con pequeñas cantidades y mucha creatividad. Con demasiado salvado, lo que cocine se desmigajará fácilmente, saldrá seco y con sabor demasiado fuerte.

### Ideas de bocadillos o botanitas saludables con mucha fibra

- Verduras y humus
- Galletas de avena con nueces (*walnut*), pasas y frutas
- Granola y yogur con frutas
- Cereal integral con leche
- Galletas de trigo integral y mantequilla de cacahuete
- Apio con mantequilla de cacahuete
- Pan de calabacín (*zucchini*) y fruta
- Sopa de cebada y verduras
- Ensalada de frijoles
- Palomitas de maíz con queso parmesano
- Semillas varias (*trail mix*)
- Chili con frijoles y pan de maíz
- Barras de cereal integral o de granola y frutas
- Licuados o *smoothies* de frutas y/o verduras con linaza
- Totopos de tortilla (*chips*) con guacamole
- Tortilla de trigo integral con mantequilla de cacahuete y plátano

### Receta de pay crocante de manzana con mucho fibra

#### Ingredientes

- 3 manzanas grandes, sin pelar, sin corazón y en rodajas finas
- 1/4 taza de pasas (opcional)
- 1/4 taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 taza de harina
- 3/4 taza de copos de avena (regular o rápida)
- 1/2 taza de nueces (opcional)
- 3 cucharadas de manteca derretida

#### Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcle las manzanas, las pasas, el azúcar, la canela y 1 cucharada de harina. Revuelva bien para cubrir las manzanas con los ingredientes secos. Ponga la mezcla en una fuente para hornear poco profunda y engrasada.
2. En el mismo tazón, mezcle el resto de la harina, la avena y las nueces. Agregue la manteca derretida y mezcle bien los ingredientes (se debe desmigajar). Espolvoree la avena sobre las frutas.
3. Hornee la mezcla en horno precalentado a 375 grados por 40 minutos o hasta que esté ligeramente dorada. Deje reposar 10 minutos antes de servir.

Salen 8 porciones con 3 gramos de fibra cada una.

# High-Fiber Foods

---

Fiber is in many kinds of foods, like fruits, vegetables, and whole grains. Eating enough fiber may help your child have soft, pain-free, and regular bowel movements.

---

## What is fiber?

Fiber is the part of plant foods that does not break down or get absorbed when it is eaten. Because foods high in fiber do not break down, they:

- Add bulk (attach to poop and keep it formed)
  - Absorb water (keeps poop moist, soft, and easier to push out)
- 

## How much fiber does my child need?

The amount of total fiber your child needs per day depends on their age, gender, and medical conditions. You will know your child is getting about the right amount of fiber when their bowel movements are soft, well-formed, and do not cause pain.

Use the chart below to estimate how much fiber your child should try to eat each day. Serving high-fiber foods with most of your child's meals and snacks will help them to reach the total recommended.

Age	Amount fiber per day
1-3 years old	19 grams
4-8 years old	25 grams
Males, 9-13 years old	31 grams
Females, 9-13 years old	26 grams
Males, 14-18 years old	38 grams
Females, 14-18 years old	26 grams

When adding fiber to your child's diet, do so gradually so their body can adjust. If your child has gas, bloating, loose stools, or abdominal pain, this could be a sign of too much fiber. Contact your child's doctor or dietitian if this is a concern.

### To Learn More

- Nutrition  
206-987-4758
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

### How much water does my child need?

When adding high fiber foods to your child's diet it is important they drink enough liquids. Fiber absorbs water, which helps make poop soft.

Ask your child's doctor or dietitian how much your child needs to drink each day.

Encourage sips throughout the day. Make drinks fun by using special cups, straws or by adding sparkling water or club soda to make them fizzy. Your child can also get liquids in other forms such as frozen fruit ices, Popsicles, milkshakes, smoothies, soups and fruit like melon.

---

### High-fiber foods

Fiber is in vegetables, fruits, bran, whole grains, beans, lentils, nuts and seeds. The following foods are high-fiber foods. Check Nutrition Facts food labels for actual grams of fiber per serving.

#### Grains, cereals and pastas

- Whole grain crackers, tortillas, rolls or naan
- Whole wheat pasta and bread
- Cracked wheat bread
- Cornbread
- Brown rice, red rice, or black rice
- Steel-cut oatmeal or rolled oats
- Millet
- Barley
- Rye bread and crackers
- Popcorn
- Quinoa
- Teff (injera)
- Bran cereals or muffins
- Cereals with 3 or more grams of fiber in each serving like: Fiber One, Bran, Corn Bran Crunch, Cracklin Oat Bran, Granola, Shredded Wheat, Raisin Nut Bran, Raisin Bran, Grape Nuts, Kashi, or All Bran

---

#### Vegetables

- Artichokes
- Beets
- Peppers and bell peppers
- Broccoli
- Brussels sprouts
- Carrots and baby carrots
- Cauliflower
- Celery
- Corn (canned corn or corn on the cob)
- Green beans, peas, snow peas or snap peas
- Lettuce, spinach, bok choy, or shredded cabbage
- Mushrooms
- Squash
- Tomatoes
- Yams or potatoes baked with skin

## High-Fiber Foods

---

### Fruits

- Apples
- Cantaloupe
- Cherries
- Dried figs, prunes, and dates
- Grapes
- Mango
- Oranges and grapefruits
- Peaches
- Pears
- Pineapple
- Plums
- Raisins, cranberries, and dried cranberries
- Strawberries and other berries
- Juices with pulp

---

### Legumes, nuts and seeds

- Almonds
- Beans or lentils (dried or canned)
- Pistachios
- Split peas
- Cashews
- Walnuts
- Chia seeds
- Pecans
- Flax seeds
- Sunflower seeds
- Pumpkin seeds
- Hazelnuts/filberts

---

## Tips for adding fiber

### Cook and bake with high-fiber foods

- Try whole grains such as brown rice, bulgur wheat, barley and whole wheat pasta. Use these in soups or casseroles.
- If children prefer white rice, mix brown and white together.
- Use dried beans, peas and lentils in main dishes, soups and chili.
- Make homemade soups from dried peas, barley and lots of vegetables.
- Prepare desserts like cookies, cakes, pies and bars using dried fruits, nuts, and oats, and use whole wheat flour for half of the flour.
- Use a whole grain or high-fiber cookbook.



## High-Fiber Foods

---

### Eat high-fiber snacks and lunches

- Use whole wheat bread for sandwiches and add lettuce, spinach, onion, and tomato.
- Cut up raw vegetables for snacking and dipping in ranch dressing, hummus, peanut butter, or any favorite dip.
- Try baked potato skins or baked sweet potato fries.
- Use whole wheat crackers for snacks. Spread them with peanut butter, cream cheese, or other spreads, or serve with cheese.
- Offer whole fruits instead of fruit juice. Cut into easy pieces.

---

### Use bran

- Substitute up to half of the white or wheat flour in recipes with bran flour. For example, use bran flour for half of the crust and toppings for quiche and desserts such as apple crisp and fruit pies.
- Add one-half teaspoon of unprocessed wheat bran to cooked cereal, casseroles, thick soups, stew, or smoothies.
- Soak All Bran cereal in milk and keep in the refrigerator. It can be added to applesauce, other fruits, and yogurt.
- Use one-part bran flour when coating meat for baking or frying.
- Add up to 3/4 of a cup of 100% bran cereal to each pound of ground beef (or other meat) used for meatloaf, meatballs and patties. Increase liquid ingredients by two or more tablespoons and soften cereal in the liquid for two minutes before adding to ground meat.
- Be creative and start with small amounts. Too much bran will make a recipe dry and crumbly, and the bran flavor may be too strong.

---

### Healthful high-fiber snack ideas

- Veggies and hummus
- Oatmeal raisin walnut cookies & fruit
- Granola & yogurt with fruit
- Whole grain cereal with milk
- Whole wheat crackers & peanut butter
- Celery stuffed with peanut butter
- Zucchini bread & fruit
- Barley & vegetable soup
- Bean salad
- Popcorn with parmesan cheese
- Trail mix
- Bean chili with cornbread
- Whole grain cereal bars or granola bars and fruit
- Homemade fruit and/or vegetable smoothies with flaxseed
- Tortilla chips with guacamole
- Whole wheat tortilla with peanut butter and banana

### Recipe for high-fiber apple crisp

#### Ingredients

- 3 large apples, unpeeled, cored and sliced thin
- 1/4 cup raisins (optional)
- 1/4 cup sugar
- 1 teaspoon cinnamon
- 1/4 cup all-purpose flour
- 3/4 cup rolled oats (regular or quick)
- 1/2 cup walnuts (optional)
- 3 tablespoons butter, melted

#### Directions

1. In a large bowl, combine the apples, raisins, sugar, cinnamon and 1 tablespoon of the flour. Stir well to coat the apples with dry ingredients. Transfer mixture to a greased, shallow baking dish.
2. In the same bowl, combine the remaining flour, oats, and nuts. Stir in the melted butter and mix the ingredients well (it should be crumbly). Sprinkle the oat mixture over the fruit mixture.
3. Bake the crisp in a preheated 375-degree oven for 40 minutes or until the crisp is lightly browned. Let stand 10 minutes before serving.

Recipe makes 8 servings with 3 grams of fiber per serving.