



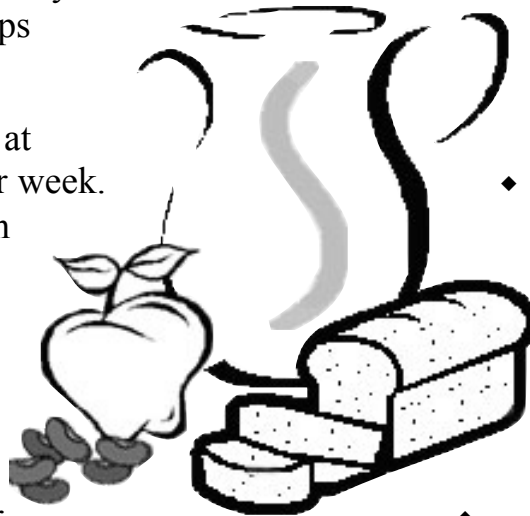
MÁS FIBRA EN LA DIETA

- ◆ Increase fiber intake gradually. Be sure to drink at least 8 cups of water per day.

- ◆ Include beans/legumes in at least 2 or 3 of your meals per week. Easy ideas include vegetarian chili, split pea soup, pasta topped with marinara sauce and lentils, minestrone soup and pasta bean soup.

- ◆ Include fruit in at least 2 or your meals and snacks per day.

- ◆ Include vegetables in at least 2 of your meals and snacks per day.



- ◆ Aumente el consumo de fibras gradualmente. Asegúrese de beber al menos 8 tazas de agua por día.

- ◆ Incluya frijoles y legumbres en 2 o 3 comidas por semana. Algunas ideas fáciles son el chili vegetariano, sopa de guisantes, pasta con salsa marinara y lentejas, sopas minestrón o de frijoles.

- ◆ Incluya fruta en al menos 2 comidas o meriendas por día.

- ◆ Incluya vegetales en al menos 2 comidas o meriendas por día.

FIBER IS GOOD FOR YOU

Fiber can:

- ◆ Decrease risk of heart disease: Soluble fiber (found in oats, barley, legumes) lowers blood cholesterol levels.

- ◆ Help with weight control: High fiber foods tend to be lower in fat, plus they fill you up quickly.

- ◆ Protect against cancer: While the debate on fiber's link to colon cancer continues, a diet focused on fiber-rich

LA FIBRA HACE BIEN

La fibra puede:

- ◆ Disminuir el riesgo cardíaco: la fibra soluble (que se encuentra en la avena, barley, y legumbres) reduce los niveles de colesterol en la sangre.

- ◆ Ayudar a controlar el peso: los alimentos con mucha fibra contienen menos grasa y llenan rápidamente.

- ◆ Proteger contra el cáncer: mientras el debate sobre la relación entre la fibra y el cáncer de colon continúa, se sabe que una

fruits, vegetables and whole grains may help fight off disease.

- ♦ Lower risk of developing diabetes: Keeping your weight down with a high fiber, low fat intake decreases your risk of diabetes.
- ♦ Keep your intestinal tract healthy: From constipation to hemorrhoids to diverticulosis, fiber is the key to intestinal health.



INCREASE FIBER

Fiber is found in:

- ♦ **Beans & legumes** such as black beans, lentils, pinto beans, Great Northern beans, split peas, red beans, kidney beans.
- ♦ **Fruits** such as apples, pears, berries, melons, citrus, grapes.
- ♦ **Vegetables** such as carrots, potatoes, sweet potatoes, corn, green beans, broccoli, celery, turnips, tomatoes, lettuce.
- ♦ **Whole grains** such as whole wheat breads and pastas, whole grain cereals, brown rice, barley, oatmeal. Look for package claims such as 100% whole grain or read the ingredient list to be sure whole grains are at the top of the list.
- ♦ **Nuts and seeds** such as almonds, walnuts, pecans, sunflower seeds, sesame seeds, poppy seeds.



dieta rica frutas, vegetales y alimentos integrales con alto contenido en fibra ayuda a luchar contra las enfermedades.

- ♦ Reducir el riesgo de desarrollar diabetes: al mantener su peso estable con mucha fibra y poca grasa, se reduce el riesgo de tener diabetes.
- ♦ Ayudar a mantener su intestino saludable: ya sea constipación, hemorroides o diverticulosis, la fibra es la clave para su salud intestinal.

AUMENTE EL CONSUMO DE FIBRAS

La fibra se encuentra en:

- ♦ **Frijoles & legumbres** como frijoles negros, lentejas, frijoles pinto, Frijoles del Norte, guisantes, frijoles encarnados o de manteca.
- ♦ **Frutas** como las manzanas, peras, frutos del bosque, melones, cítricos y uvas.
- ♦ **Vegetales** como las zanahorias, papas, camote, maíz, judías verdes, brócoli, apio, nabos, tomates y lechuga.
- ♦ **Alimentos integrales** como pan y pasta integral, cereales integrales, arroz integral, barley y avena Busque paquetes que indiquen que son integrales 100% o lea la lista de ingredientes para asegurarse que los ingredientes integrales sean los primeros de la lista.
- ♦ **Nueces y semillas** como las almendras, nueces, pecanes, semillas de girasol, de sésamo y de amapolas.

MARCH IS PEANUT MONTH

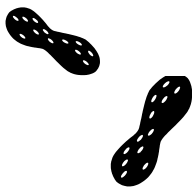
Peanuts and peanut butter are not just for kids. Even though peanuts are relatively high in fat and calories they also are a rich source of nutrients. In small amounts peanuts can be a part of a healthy diet.

Americans love peanuts, we eat about 6.5 pounds per person each year, about half of it as peanut butter.

Peanuts are not actually nuts, but a part of the legumes and beans family. Like beans they are a good source of protein and fiber.

HEALTHY WAYS TO EAT PEANUTS

- ◆ Add peanuts to a stir-fry.
- ◆ Add peanuts to cooked vegetables for crunch.
- ◆ Sprinkle peanuts on salads.
- ◆ Add peanuts for flavor and crunch to hot or cold cereal.
- ◆ Add chopped peanuts to cookies, muffins, breads, cakes, pancakes or waffles.
- ◆ Sprinkle chopped peanuts on low-fat yogurt.



MARZO ES EL MES DE LOS CACAHUATES

Los cacahuates y la mantequilla de cacahuete no son un alimento sólo para niños. Si bien contienen mucha grasa y calorías, también son una fuente importante de nutrientes. En pequeñas cantidades, los cacahuates hacen parte de una dieta saludable.

A los norteamericanos les encantan los cacahuates, comen unas 6.5 libras por año por persona, la mitad en forma de mantequilla de cacahuete.

Los cacahuates no de la familia de las nueces sino de la familia de las legumbres y frijoles, y en consecuencia son una buena fuente de proteínas y fibra.

MANERAS SALUDABLES DE COMER CACAHUATES

- ◆ Agregar cacahuates al frito de vegetales o stir-fry.
- ◆ Agregar cacahuates a los vegetales cocidos para que queden crujientes.
- ◆ Rociar las ensaladas con cacahuates.
- ◆ Agregar cacahuates para dar sabor a los cereales fríos o calientes.
- ◆ Agregar cacahuates picados a galletas, magdalenas, panes, pasteles, paqueques o wafos.
- ◆ Rociar el yogurt descremado con cacahuates picados.

CORN CHOWDER

1 cup frozen spinach
½ cup brown rice
1 cup frozen corn kernels
1 cup chopped bell pepper
2 cups low-sodium tomato juice or vegetable broth
2 cups water
dash hot pepper sauce

Combine all ingredients in a large pan. Bring to a boil over high heat then lower to a simmer. Cover and cook on low until rice is done and veggies are tender, around 25 or 30 minutes. Stir occasionally.

Serves 6

Nutrition Information

Fat 5 g
Carbohydrate 24 g
Fiber 3 g
Protein 4 g

Prepared by: Barbara Farner,
Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center

SOPA CREMA DE MAÍZ

1 taza de espinacas congeladas
½ taza de arroz integral
1 taza de granos de maíz congelados
1 taza de pimiento picado
2 tazas de jugo de tomate con bajo contenido de sodio o caldo de vegetales
2 tazas de agua
una pizca de salsa picante

Combinar todos los ingredientes en una cacerola grande. Cocer a fuego fuerte hasta que hierva, y luego bajar la temperatura. Tapar y cocer a temperatura baja hasta que el arroz esté listo y los vegetales blandos, unos 25 a 30 minutos.

Revolver ocasionalmente.

Rinde 6 porciones

Información nutricional por porción:

Grasa 5 g
Carbohidratos 24 g
Fibra 3 g
Proteínas 4 g

Preparada por: Barbara Farner,
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por: Beatriz Padilla

