Colaciones saludables adolecente jornada completa

Mes de Agosto / 2016

¿Qué es la fibra?

La fibra es un conjunto de sustancias presentes en alimentos vegetales, que no pueden ser digeridas por nuestro organismo, que tienen efectos benéficos sobre la salud y la prevención de enfermedades. Existen dos tipos de fibra: La insoluble y la soluble.

Beneficios:

Entre sus beneficios está el de tratar y prevenir la constipación. Es útil en el tratamiento de la obesidad ya que da sensación de saciedad. Es beneficiosa, en el tratamiento de la diverticulosis, previene el cáncer de colon y las enfermedades cardiovasculares, ya que reduce los niveles de coles-

Fibra Soluble:
La encontramos en las legumbres, la avena, la cebada y algunas frutas. Disminuyen los niveles de colesterol en la sangre.

Fibra insoluble:
No se disuelve en agua y es posible encontrarla en alimentos como el salvado de trigo, granos enteros y las verduras. Aumenta el volumen de

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 3/4 de taza de cereal	Huevo duro + 1 jugo	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o quesillo	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Jalea con fruta o jalea + una fruta
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Leche light + 1 porción de galletas de avena	Fruta natural o cocida + 1 barra de cereal	1 fruta entera o picada + 1 yogurt light
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 3/4 de taza de cereal	Huevo duro + 1 jugo	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o quesillo	Compota de fruta natural sin azúcar + 3/4 de taza de quínoa o cereal bajo en azúcar	Jalea con fruta o jalea + una fruta
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Leche light + 1 porción de galletas de avena	Fruta natural o cocida + 1 barra de cereal	1 fruta entera o picada + 1 yogurt light
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 3/4 de taza de cereal	Huevo duro + 1 jugo	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o quesillo		

Contenidos preparados y editados por Daniela Muñoz Gómez, Nutricionista egresada e interna.
Escuela básica Blas cañas.