

LLENÁNDOSE CON FIBRA

HOJA DE TRABAJO

META: de 25 a 39 gramos o más cada día

INSTRUCCIONES:

1. Escoger alimentos de la lista de Fibra en Alimentos para comer por lo menos, 25 gramos para mujeres y 38 gramos para hombres, de fibra diaria.
2. Escoger alimentos para el desayuno, el almuerzo, la cena y para un bocadillo. Anotar la cantidad de fibra que hay en cada alimento.
3. Anotar su total de fibra diaria en la parte inferior de la página.
4. Ajustar su lista hasta llegar a su meta de por lo menos 25 a 38 gramos.

DESAYUNO

Alimentos	Porción	Gramos de Fibra
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

ALMUERZO

Alimentos	Porción	Gramos de Fibra
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

CENA

Alimentos	Porción	Gramos de Fibra
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

BOCADILLO

Alimentos	Porción	Gramos de Fibra
_____	_____	_____
_____	_____	_____

FIBRA TOTAL DIARIA: _____ GRAMOS



Nutrition Services • Alameda County Public Health Department