

TRES MANERAS DE PREPARAR UN DESAYUNO RICO EN FIBRA

El desayuno brinda la oportunidad de comenzar el día con nutrientes esenciales. Entre los muchos nutrientes importantes, incorporar fibra al desayuno suele ser un desafío. Consumir suficiente fibra mejora la salud digestiva y cardíaca y ayuda a mantener niveles normales de azúcar en la sangre. Un desayuno rico en fibra puede ayudarle a mantenerse satisfecho hasta la siguiente comida. El USDA recomienda una ingesta de 25 gramos de fibra para las mujeres y 38 gramos para los hombres. Si no consume suficiente fibra durante el desayuno, procure incorporarla en otras comidas.

3 MANERAS SENCILLAS DE PREPARAR UN DESAYUNO RICO EN FIBRA

1. Cereales integrales

El pan, los bagels y los panecillos forman parte de un desayuno práctico para llevar. Elegir panes y cereales integrales puede ser una opción más saludable.

2. Transforme sus panqueques

Puede aumentar el contenido de fibra de sus panqueques agregando avena cortada al acero, huevos, frutas con alto contenido de fibra, como frutos rojos, y frutos secos. Esto puede ayudarle a cubrir un tercio de sus necesidades diarias de fibra. Usar harina de trigo integral en lugar de harina refinada también es una excelente manera de agregar más fibra.

3. No olvide la fruta

Termine su desayuno con una fruta para hacerlo más completo. Las frutas consumidas enteras proporcionan más fibra que cuando se consumen en forma de puré o jugo.

Para obtener más información y consejos útiles sobre cómo planificar las comidas y cubrir sus necesidades diarias de fibra, visita: [nutrition.gov](https://www.nutrition.gov).

Publicado inicialmente en octubre de 2024, escrito por Angeline Jeyakumar, M.Phil., Ph.D., profesora adjunta y especialista en nutrición del Departamento de Nutrición y Extensión de la Universidad de Nevada, Reno.

Actualizado en septiembre de 2026 por el Consejo de Acción Nutricional del Estado de Nevada (SNAC, por sus siglas en inglés).