



## Nutrition Spotlight: Fiber

### Lets talk about Fiber

Fiber is found in a variety of fruits, vegetables, and whole grains. It has several benefits including: relieving constipation, managing a healthy weight, lowering cholesterol, and lowering the risk of developing diabetes, heart disease, and some cancers. There are two types of fiber, soluble and insoluble. It is important to get both types of fiber in your diet as each type has different benefits.

### How Do I Get More Fiber ?

*Foods high in fiber:* vegetables, fruits (with the skin), whole grains, nuts and seeds

*Soluble fiber foods:* oatmeal, black beans, navy beans, oranges, oat bran cereal, brussels sprouts, apricots, nuts

*Insoluble fiber foods:* bananas, apples, berries, sweet potatoes, avocados, broccoli, wheat bran

### What does a High Fiber Diet Look Like ?

**Breakfast:** Whole wheat toast topped with avocado, egg whites, rosemary (optional: roasted red pepper, cheese) with side of apples and peanut butter

**Snack:** yogurt topped with granola and fresh or frozen berries

**Lunch:** low-sodium turkey and cheese sandwich on wheat bread (vegetarian: grilled tomato and mayo sandwich), purple cabbage slaw, and a side of strawberries (optional: cream)

**Snack:** one serving of peanuts and/or raisins

**Dinner:** grilled chicken with brown rice and low sodium soy sauce, steamed broccoli, chopped almonds, and a side of cut pineapple and mango.

## Overnight Oats Breakfast

Yield: 1 serving

### Ingredients:

- 1/2 cup quick oats
- 1 cup milk ( or milk substitute)
- 1/4 cup blueberries
- 1/4 cup chopped strawberries
- 1/4 c chopped almonds
- 1 tbsp flax seeds (optional)
- 1 tsp cinnamon

### Directions:

In a large coffee cup or bowl add the quick oats and cinnamon and mix. Add the milk and the flax seeds and mix. Top off with blueberries and strawberries and almonds. Cover and leave in fridge overnight. In the morning drizzle with honey or sugar substitute, mix, and enjoy !

### Nutrition:

Protein: 18g

Carbs: 56g

Fat: 18g

Fiber: 11g

### High In:

Iron

Calcium

Potassium

Vitamin C



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

## Notas sobre nutrición: La Fibra

### *Hablemos de la fibra*

La fibra se encuentra en una variedad de frutas, verduras y cereales integrales. Tiene varios beneficios que incluyen: aliviar el estreñimiento, controlar el peso saludable, reducir el colesterol y reducir el riesgo de desarrollar diabetes, enfermedades cardíacas y algunos cánceres. Hay dos tipos de fibra, soluble e insoluble. Es importante incluir ambos tipos de fibra en su dieta, ya que cada tipo tiene diferentes beneficios.

### *¿Cómo obtengo más fibra?*

*Alimentos ricos en fibra:* verduras, frutas (con piel), cereales integrales, nueces y semillas

*Alimentos de fibra soluble:* avena, frijoles negros, frijoles blancos, naranjas, cereal de salvado de avena, coles de Bruselas, albaricoques, nueces

### *¿Qué aspecto tiene una dieta alta en fibra?*

**Desayuno:** pan integral tostado cubierto con aguacate, claras de huevo, romero (opcional: pimienta roja, queso) con rodajas de manzanas y crema de maní

**Merienda:** yogur cubierto con granola y bayas frescas o congeladas

**Almuerzo:** sándwich de pavo bajo en sodio y queso sobre pan de trigo (vegetariano: sándwich a la parrilla de tomate y mayonesa), ensalada de repollo morado y fresas (opcional: crema)

**Merienda:** una ración de cacahuates / o pasas

**Cena:** Pollo a la parrilla con arroz integral, aderezo de soya bajo en sodio, brócoli al vapor, almendras picadas, y rodajas de mango y piña al lado.

### *Desayuno de avena de noche*

Rendimiento: 1 porción

#### **Ingredientes:**

- 1/2 taza de avena rápida
- 1 taza de leche (o sustituto de leche)
- 1/4 taza de arándanos
- 1/4 taza de fresas picadas
- 1/4 taza de almendras picadas
- 1 cucharada de semillas de lino (opcional)

#### **Instrucciones:**

En una taza o tazón grande de café agregue la avena rápida y la canela y mezcle. Agregue la leche y las semillas de lino y mezcle. Mezcle arándanos, fresas y almendras. Cubra y deje en la nevera durante la noche. Por la mañana rocíe con miel o sustituto de azúcar, mezcle y disfrute.

#### **Nutrición:**

Proteína: 18g  
Carbohidratos: 56g  
Grasas: 18g  
Fibra: 11 g

#### **Alto en:**

Hierro  
Calcio  
Potasio  
Vitamina C