



Endocrinología Pediátrica

3-Días de Plan Dietético Principiante en Fibra

Día 1 (Fibra = 21g)

Desayuno (4.5g)

- 2 huevos revueltos
- Rebanada de pan tostado integral (3 g) con 1 cucharada de mantequilla de maní (1.5 g)

Almuerzo (9.5g)

- Sandwich de pavo: 2 rebanadas de pan integral (4 g), queso, mayonesa
- Pera mediana (5.5g)

Cena (7g)

- Pollo al horno
- 1 taza de fresas (3 g)
- 1 taza de judías verdes (3 g)
- 1/2 taza de zanahorias (1g)

Día 2 (Fibra = 21g)

Desayuno (5g)

- ½ taza de arándanos (2g)
- 1 huevo duro
- 1 oz de semillas de girasol (3 g)

Almuerzo (8.5g)

- Sandwich de ensalada de atún: 2 rebanadas de pan integral (4 g) y queso
- Manzana mediana (4.5g)

Cena (7.5g)

- 1 taza de espagueti (2.5 g) y albóndigas
- 1 taza de brócoli (5 g)

Día 3 (Fibra = 19g)

Desayuno (3.5g)

- Yogur griego y 1 onza de almendras (3.5 g)

Almuerzo (7.5g)

- 1 taza de mezcla de bayas (5 g) (fresas, arándanos, frambuesas, moras)
- Quesadilla pequeña (tortilla de trigo integral (2.5 g)

Cena (8g)

- 1 taza de arroz integral (3,5 g)
- Chuletas de cerdo
- ½ taza de guisantes (4.5)

Otra Opciones Altas en Fibra

Meriendas

- 1 oz de semillas de girasol (3 g)
- 1 oz almendras (3.5g)
- 1 oz pistachos (3g)
- 1 oz nueces (2g)
- 1 cucharada de hummus (2 g)
- 1 oz de semillas de calabaza (8 g)
- 2 tazas de palomitas de maíz (2 g)
- ¼ taza de garbanzos asados (5g)
- 1 taza de edamame (8 g)
- 1/3 taza de edamame tostado (8 g)
- 1/3 taza de guisantes horneados/secos (3g)
- 16 galletas de trigo integral (3 g)
- 2 cucharadas mantequilla de maní (2g)

Frutas

- 1 taza de frambuesas (8 g)
- 1 taza de fresas (3 g)
- 1 taza de cerezas (2.5 g)
- 1 taza de arándanos (3,5 g)
- 1 taza de moras (8 g)
- ½ aguacate (6g)

Granos y Legumbres

- 1 rebanada de pan integral (2-5 g)
- 1 taza de arroz integral (3,5 g)
- 1 taza de avena (5 g)
- 1 taza de quinua (5 g)
- 1 taza de lentejas (15.5g)
- 1 taza de frijoles horneados (10 g)
- 1 taza de frijoles negros (15 g)
- 1 cup boiled split peas (16g)
- 1 oz chia seeds (10g)
- 1 cup cooked barley (6g)

Vegetales

- 1 taza de maíz (3.5 g)
- 1 taza de guisantes (9 g)
- 1 taza de coles de Bruselas (4 g)
- 1 batata con piel (4g)
- 1 zanahoria cruda mediana (1.5g)
- 1 pimiento (2g)
- 1 taza de brócoli (5 g)
- ½ taza de col cocida (4 g)