

Endocrinología Pediátrica

3-Días de Plan Dietético Alta en Fibra

Día 1 (Fiber = 31g)

Desayuno (8.5g)

- 2 huevos revueltos
- Una rebanada de pan integral (3g) con una cucharada de mantequilla de maní (1.5g)
- ½ taza de frambuesas (4g)

Almuerzo (16.5g)

- Sándwich de pavo: 2 rebanadas de pan integral, lechuga, tomate, queso, y mayonesa
- 1 taza de ensalada de frijoles (12g) (frijoles negros, frijoles rojos, maíz, céleri, pimentones, cebolla roja, salsa italiana para ensalada)

Cena (7g)

- Pollo asado
- 1 taza de fresas
- 1 taza de frijoles verdes
- ½ taza de zanahorias

Día 2 (Fiber = 33g)

Desayuno (12g)

- 1 taza de avena con ½ onza de semillas de chía, ½ taza de arándanos, y canela
- 1 huevo sancochado

Almuerzo (10.5g)

- Ensalada de atún en una rebanada de pan integral con tomates y queso
- 1 pera mediana
- 1 oz de maní

Cena (11g)

- 1 taza de espagueti de trigo con albóndigas
- 1 taza de brócoli

Día 3 (Fiber = 32g)

Desayuno (7.5g)

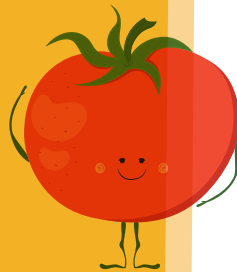
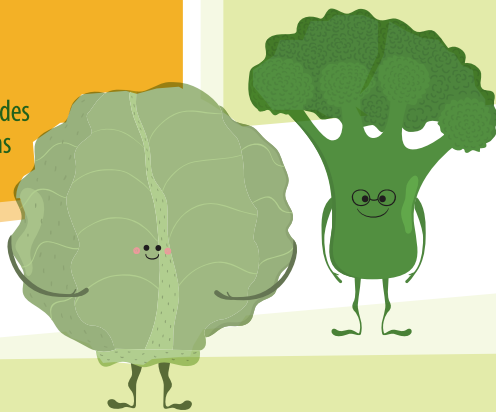
- Yogur griego con 1 cucharada de semillas planas y 1 onza de maní
- 1 naranja mediana

Almuerzo (13.5g)

- 1 taza de ensalada de frutas (fresas, arándanos, frambuesas, moras)
- Quesadilla pequeña en tortilla integral con ½ taza de frijoles negros, pimentón verde, y queso

Cena (11g)

- 1 taza de quinoa con ½ taza de edamame
- Chuletas de cerdo
- 1 taza de coliflor



Otra Opciones Altas en Fibra

Meriendas

- 1 oz de semillas de girasol
- 1 oz de almendras
- 1 oz de pistachos
- 1 oz de nueces
- 1 cucharada de humus
- 1 oz de semillas de calabaza
- 2 tazas de palomitas de maíz
- ¼ taza de garbanzo tostado
- 1/3 taza de edamame tostado
- 1/3 taza de arveja tostada
- 16 galletas saladas de trigo

Frutas

- 1 pera mediana
- 1 banana mediana
- 1 naranja mediana
- 1 taza de frambuesas
- 1 taza de fresas
- 1 taza de cerezas
- 1 taza arándanos
- 1 taza de moras
- ½ aguacate

Granos y Legumbres

- 1 taza de lentejas
- 1 taza de frijoles horneados
- 1 taza de arvejas picadas hervidas
- 1 taza de arroz marrón cocido
- 1 taza de cebada cocida
- 1 taza de cuscús cocido

Vegetales

- 1 taza de maíz
- 1 taza de arvejas
- 1 taza de coles de bruselas
- Una batata con cubierta
- Una zanahoria mediana cruda
- Un pimentón

