

Endocrinología Pediátrica

3-Días de Plan Dietético Moderado en Fibra

Día 1 (Fibra = 26g)

Desayuno (8.5g)

- 2 huevos revueltos
- Tostada de pan integral (3g) con 1 cda de mantequilla de maní (1.5g)
- ½ taza de frambuesas (4g)

Almuerzo (10g)

- Emparedado de pavo: 2 rebanadas de pan integral (4g), lechuga, tomates (0.5g), queso, mayonesa
- 1 pera mediana (5.5g)

Cena (7g)

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

Día 2 (Fibra = 29g)

Desayuno (7g)

- 1 taza de avena (5g), ½ taza de arándanos (2g), canela
- 1 huevo cocido

Almuerzo (10.5g)

- Ensalada de atún en una rebanada de pan integral (2g) con tomates (0.5g) y queso
- 1 manzana mediana (4.5g)
- 1 oz almendras (3.5g)

Cena (11g)

- 1 taza de espagueti de trigo integral (6g) y albóndigas
- 1 taza de brócoli (5g)

Día 3 (Fibra = 29g)

Desayuno (5.5g)

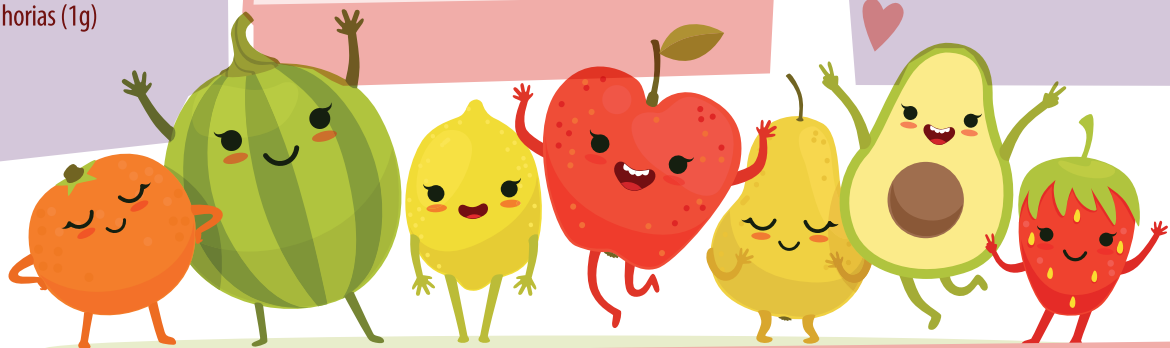
- Yogur griego y 1 oz maní (2.5g)
- 1 naranja mediana (3g)

Almuerzo (15g)

- 1 taza de bayas mixtas (5g) (fresas, arándanos, frambuesas, moras)
- Quesadilla pequeña (tortilla de trigo integral (2.5g) con ½ taza de frijoles negros (7.5g), pimientos verdes, y queso)

Cena (8g)

- 1 taza de arroz integral (3.5g)
- Chuletas de cerdo
- ½ taza de guisantes (4.5g)



Otra Opciones Altas en Fibra

Meriendas

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

Frutas

- Pera mediana (5.5g)
- Plátano mediano (3g)
- Naranja mediana (3g)
- 1 taza de frambuesas (8g)
- 1 taza de fresas (3g)
- 1 taza de cerezas (2.5g)
- 1 taza de arándanos (3.5g)
- 1 taza de moras (8g)
- ½ aguacate (6g)

Granos y Legumbres

- 1 taza de lentejas (15.5g)
- 1 taza de frijoles horneados (10g)
- 1 taza de guisantes hervidos (16g)
- 1 taza de arroz integral (3.5g)
- 1 taza de cebada cocida (6g)

Vegetales

- 1 taza de maíz (3.5g)
- 1 taza de guisantes (9g)
- 1 taza de coles de Bruselas (4g)
- 1 batata con la cascara (4g)
- 1 zanahoria mediana cruda (1.5g)
- 1 pimiento (2g)