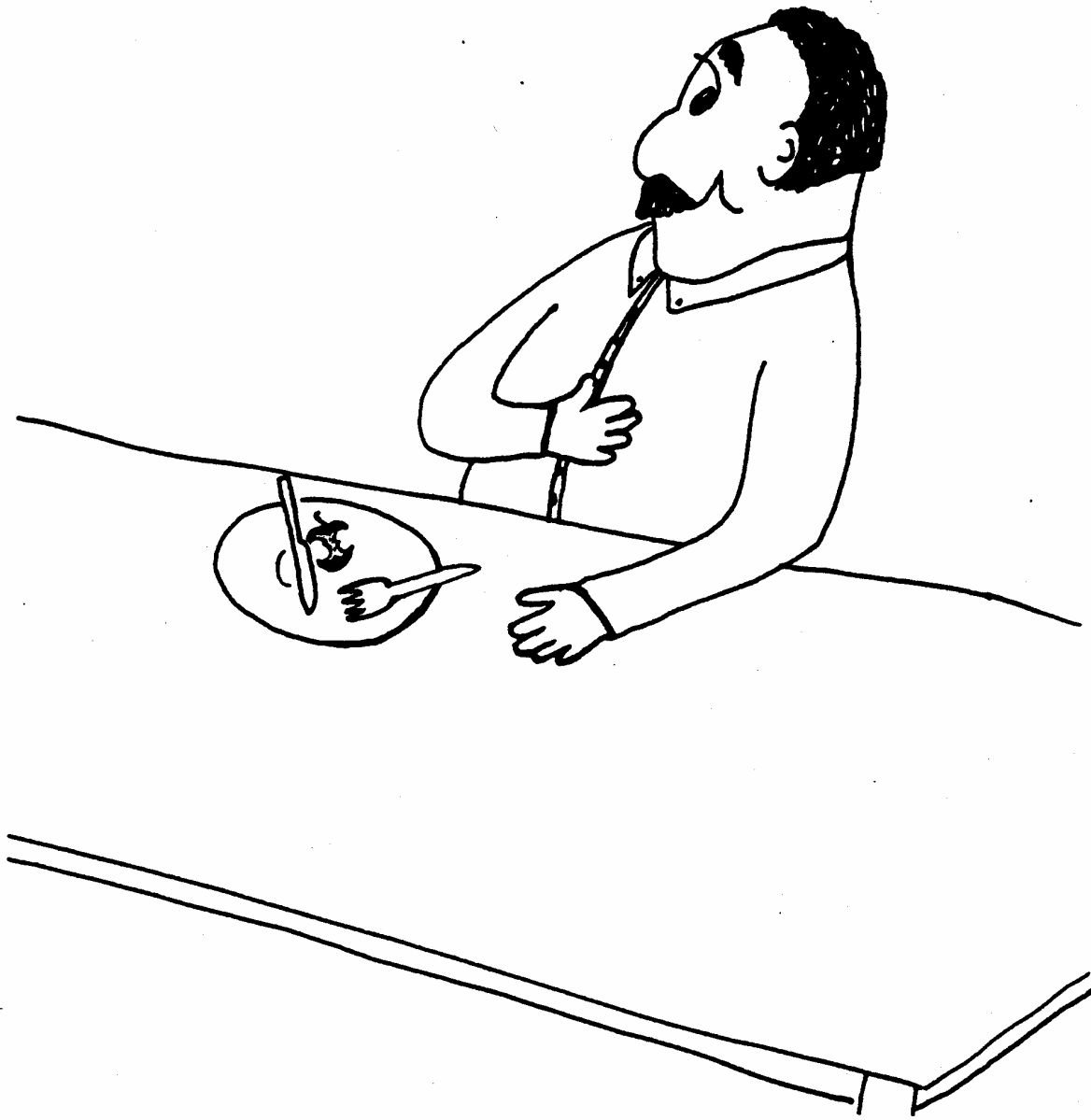
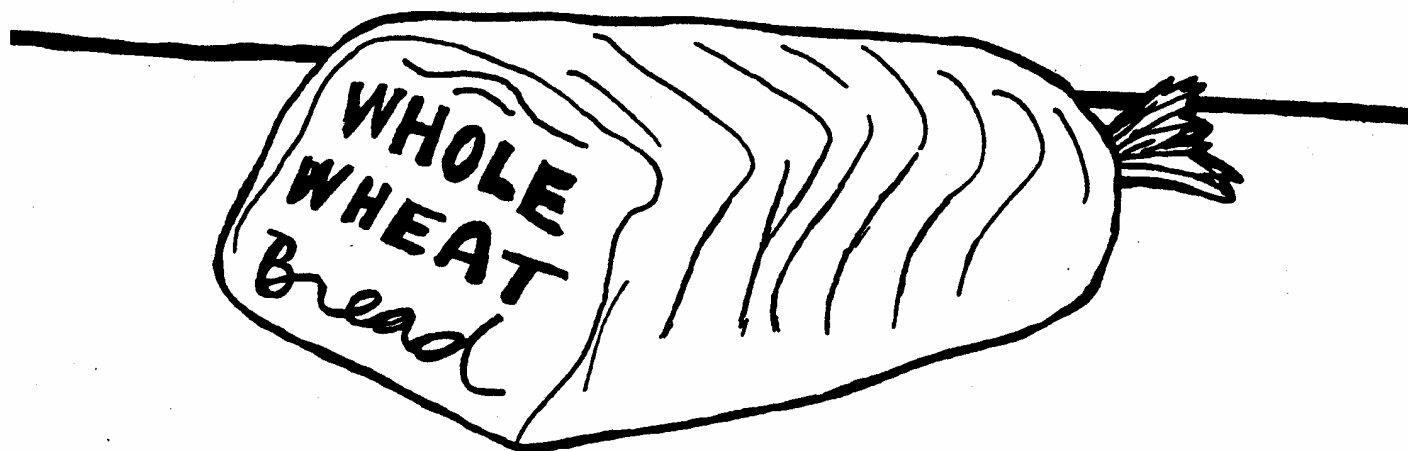


Coma más fibra

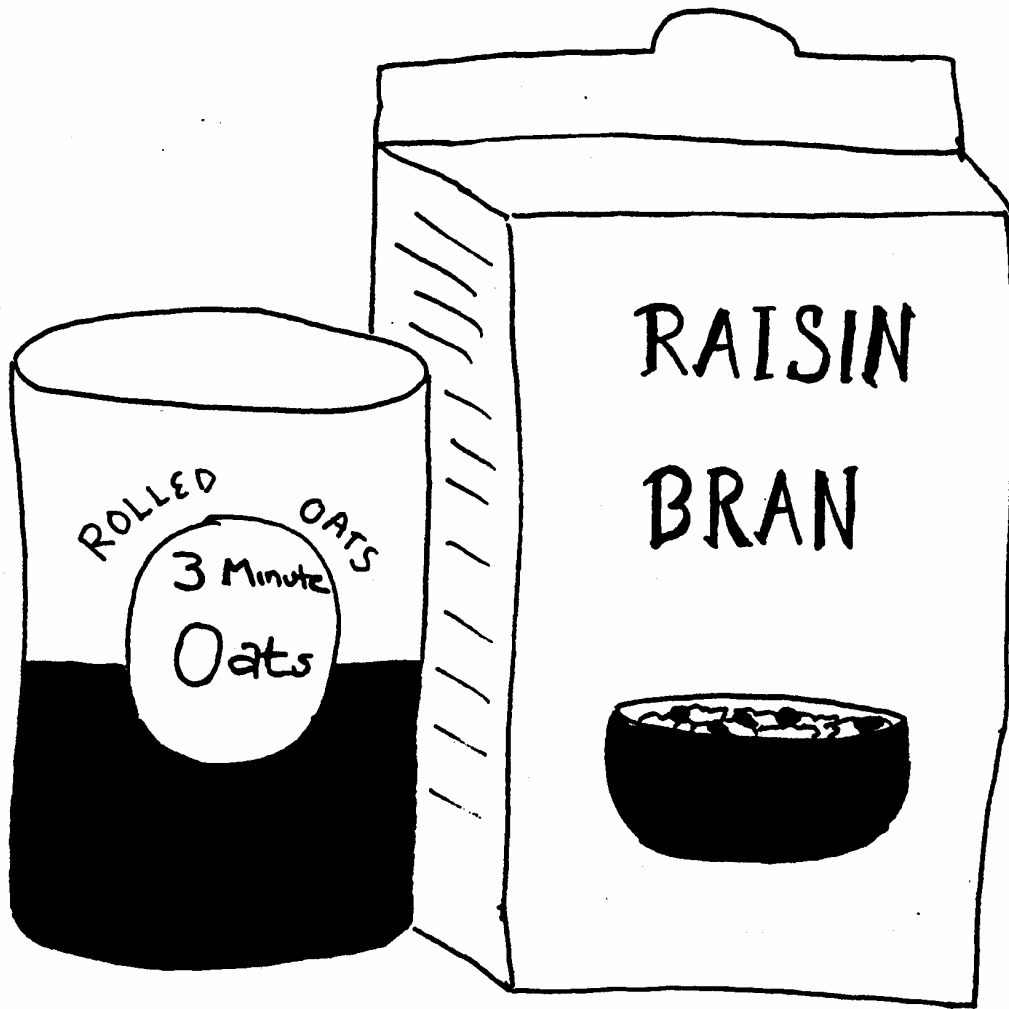
por Connie Crawley, Anne Whittington Reardon
and Jenny M. Grimm



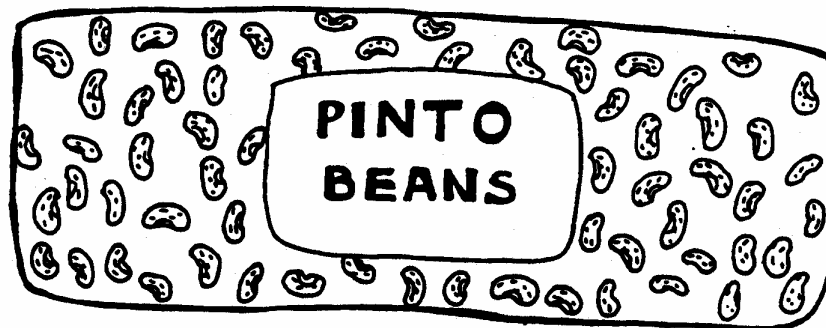
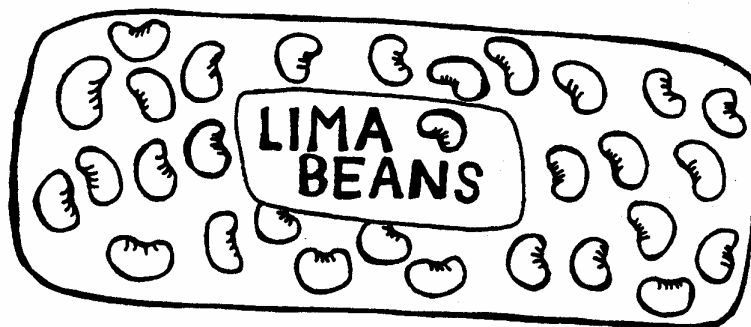
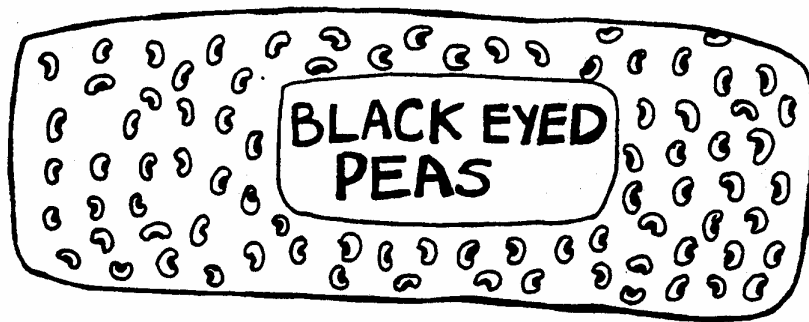
La fibra le hace sentirse lleno.



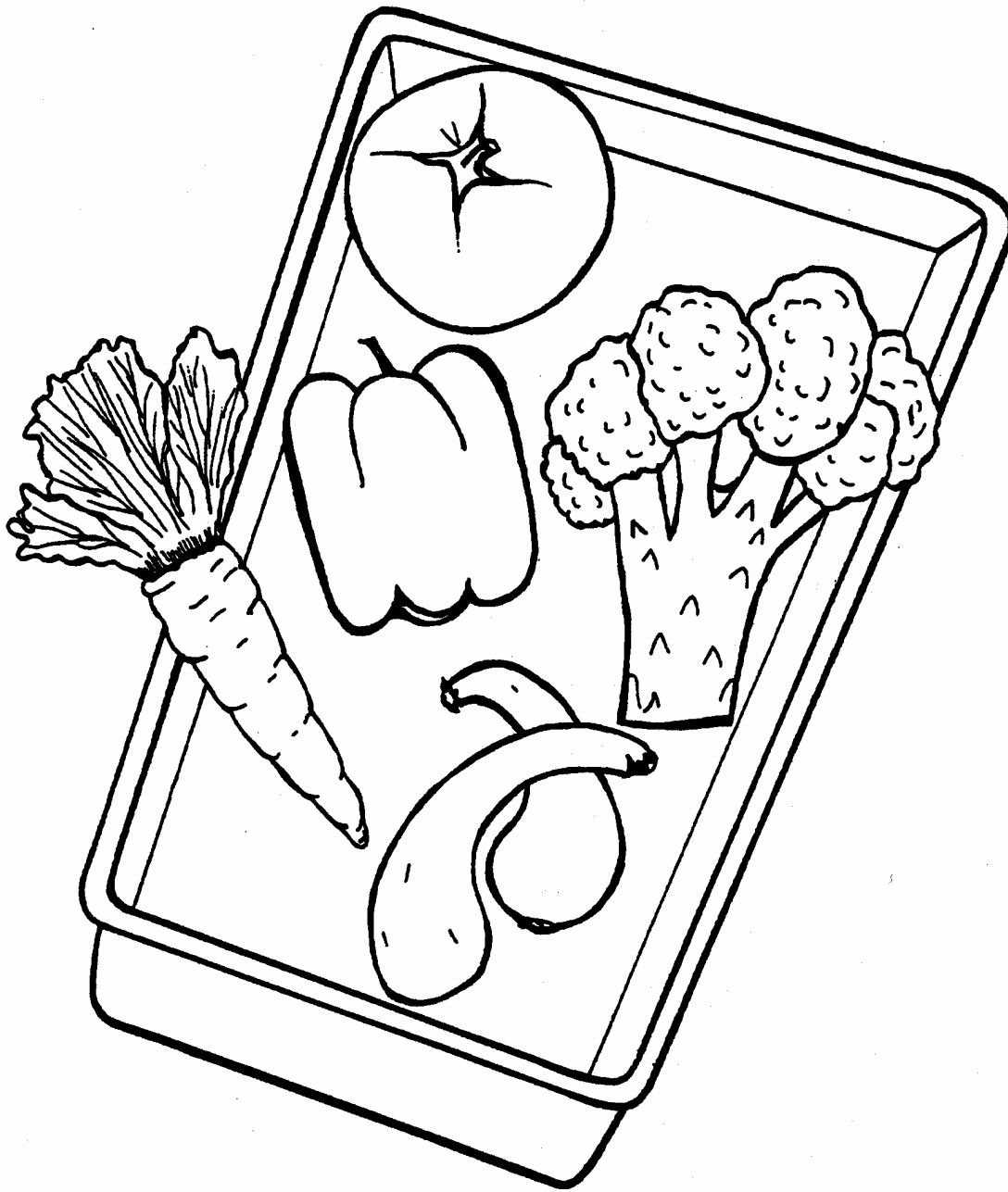
Coma pan integral.



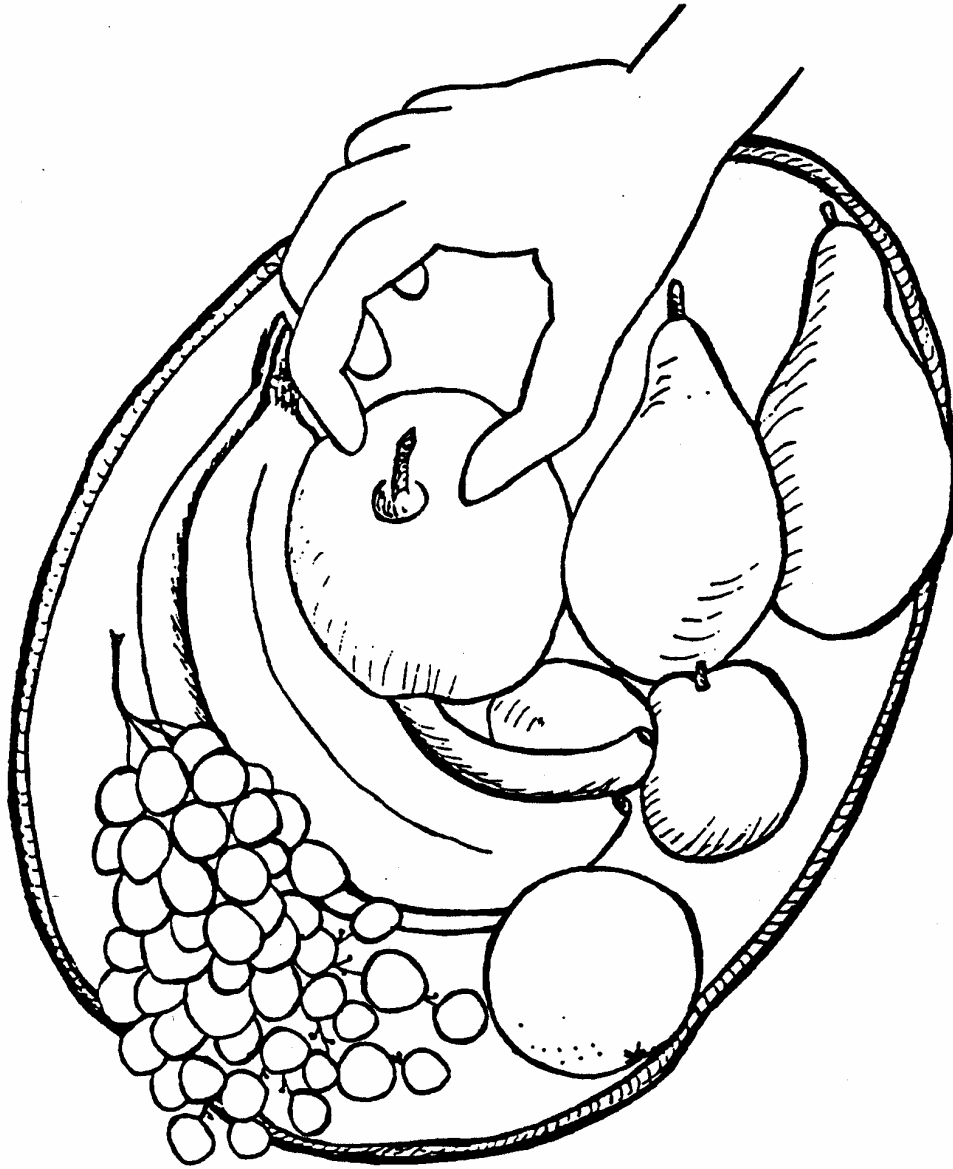
Coma cereales integrales.



Coma legumbres. Guisantes secos y frijoles tienen mucha fibra.



Coma tres verduras al día.



Coma dos frutas al día.

1. ¿Qué alimento tiene mucha fibra?

Pan integral

Cereales integrales

Legumbres

2. El comer 2 frutas y 3 verduras al día le ayudará a obtener más fibra.

Sí

No

Escrito por:
Connie Crawley MS, RD, LD
Anne Whittington Reardon, RN, MSN, CDE
Jenny M. Grimrn, RN, MSN, CDE
Rita J. Louard, MD

Colegio de Medicina de Georgia
Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Georgia
Departamento de Recursos Humanos de Georgia

Ilustraciones de:
Stephanie Goodson

Enmaquetacion:
Robert W. Reardon

Para más información llamar:
(706) 721-6100

El Colegio de Medicina de los Hospitales y Clínicas de Georgia participa en el Fondo de Contribución Voluntaria del Estado de Georgia. Este panfleto se ha elaborado como apoyo de programas de cuidados básicos de pacientes sin consideración de su nivel económico.

©1996. Todos los derechos reservados.



Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-E-SP-84-02

noviembre 2002

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director