

# ¿QUÉ TAN BUENA ES TU INGESTA DE FIBRA?



Responde este sencillo test y sabrás si tu consumo de fibra es adecuado. Selecciona la respuesta que sea lo más parecido a lo que haces.

## 01 ¿CUÁNTAS PORCIONES DE FRUTA CONSUMO AL DÍA?

- a. Más de 5 porciones
- b. De 3 a 4 porciones
- c. Menos de 2 porciones

## 02 ¿CUÁNTAS PORCIONES DE VERDURA CONSUMO AL DÍA?

- a. Más de 5 porciones
- b. De 3 a 4 porciones
- c. Menos de 2 porciones

## 03 Cuando desayuno, ¿COMO CEREALES RICOS EN FIBRA?

- a. Siempre
- b. En ocasiones
- c. Casi nunca

## 04 Cuando consumo alimentos del grupo de cereales como: tortilla, pan de caja, pastas, arroz, etc. ¿ELIJO SUS VERSIONES ALTAS EN FIBRA?

- a. Siempre
- b. En ocasiones
- c. Casi nunca

### REVISA TUS RESULTADOS:

Más de tres respuestas

**A**

¡Felicidades! Consumes cantidades adecuadas de fibra. Procura continuar comiendo frutas, verduras y alimentos ricos en fibra. Además, recuerda consumir por lo menos dos litros de agua al día. La fibra ayudará a mantener una adecuada salud digestiva.

Más de tres respuestas

**B**

Tienes un regular consumo de fibra. Los expertos recomiendan que los adultos consuman por lo menos 25 g de fibra al día. Te sugerimos aumentar el consumo de frutas y verduras, alimentos altos en fibra y tomar más de dos litros de agua al día.

Más de tres respuestas

**C**

Tu consumo de fibra es insuficiente. La fibra es necesaria para mantener en óptimas condiciones nuestro sistema digestivo. Debes aumentar el consumo de frutas, verduras y alimentos altos en fibra. Procura revisar las etiquetas de los alimentos y elige aquellos que más fibra contengan. No olvides consumir también más agua.