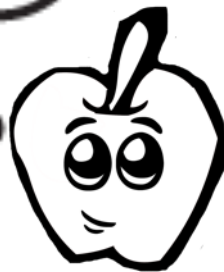


Para Aprender de los Alimentos Altos en Fibra del Chef Solus

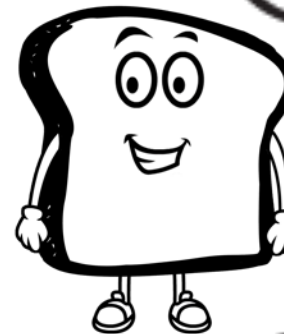


Yo soy de la familia de las frutas y si no me quitas la piel te doy más fibra!

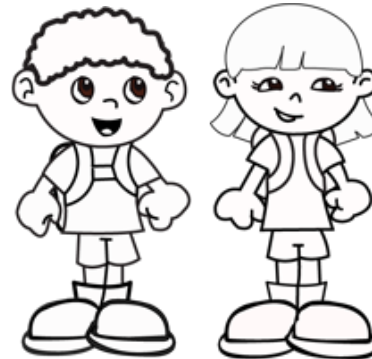


La fibra viene de alimentos de plantas.

Yo soy de la familia de los granos 100% integrales y estoy repleto de fibra.



¡Yo soy de la familia de los frijoles y tengo mucha fibra!



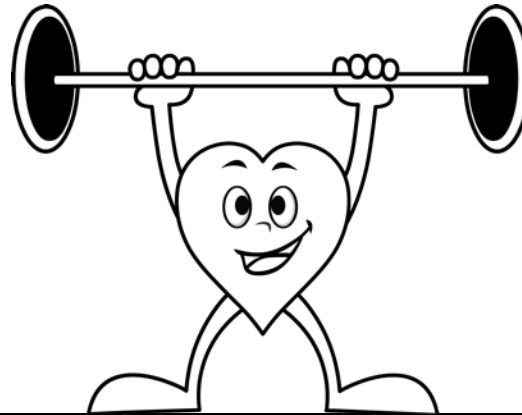
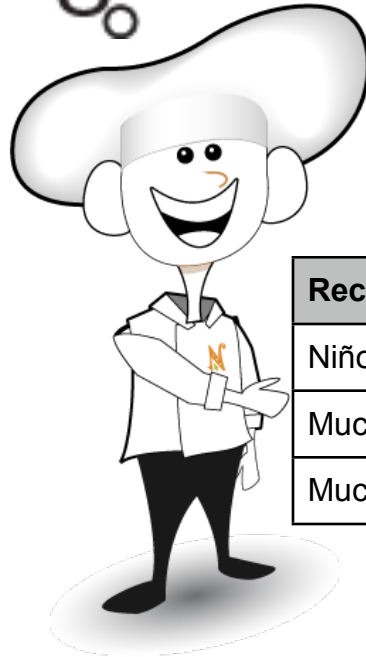
Yo soy de la familia de los vegetales y nosotros contenemos fibra también!



Para Aprender de los Alimentos Altos en Fibra del Chef Solus



Entonces,
¿cuánta fibra es
suficiente para
un corazón
saludable?



La fibra ayuda a
mover el sistema
digestivo.



Recomendaciones de Fibra Para Cada Día	
Niños de 4 a 8 años	25 gramos
Muchachos de 9 a 13 años	31 gramos
Muchachas de 9 a 13 años	26 gramos

¡Los niños necesitan la fibra también! ¡Hay una gran variedad de [alimentos altos en fibra](#), buscar su comidas favoritas!