

Educación de Nutrición



Recomendaciones Diarias

Fibra

- Mujeres: 25 gramos por día
- Hombres: 38 gramos por día

Fluidos

- Mujeres: Alrededor de 9 tazas por día
- Hombres: Alrededor de 13 tazas por día

Fibra y Líquidos = Juntos son Mejor

A medida que envejecemos, la fibra y mantenerse bien hidratado es aún más importante. La fibra y los líquidos actúan en conjunto para ayudar a mantener una digestión saludable, prevenir estreñimiento y mantenerse sanos.

La importancia de la fibra: La fibra ayuda a mantener buen tránsito intestinal, prevenir estreñimiento y mantener buena salud intestinal.

Buenas fuentes de fibra incluyen:

- Cereales Integrales
- Frutas
- Vegetales
- Frijoles y lentejas
- Nueces y semillas



La importancia de la hidratación: Beber suficientes líquidos, en especial el agua, ayuda a nuestros órganos a funcionar bien, ayuda con la digestión, y ayuda a mantener nuestra piel sana. El agua también ayuda a prevenir la deshidratación, lo cual te puede hacer sentir cansancio, confusión o debilidad.

Opciones de líquidos saludables incluyen:

- Agua
- Leche y alternativas a la leche
- Café o té sin endulzantes
- Sopas o caldos bajos en sodio
- Bebidas suplementarias (Ensure o Boost)



¿Por qué es importante la fibra y el agua juntos? La fibra ocupa de los líquidos para hacer su función. Absorbe el agua para ablandar las heces, haciendo que pase con más facilidad y ayuda al sistema digestivo a mantener un movimiento regular. **Sin suficientes fluidos, el incremento del consumo de fibra puede hacer que la constipación empeore.**

Información obtenida de:
Eatright.org & National Council
on Aging/NCOA.

Creado por Heather Cuellar, RD
Presentado por Becky Bruno,
Senior Services Project Coordinator

Septiembre 2026