

# NUTRITION To Go

Volume 6 ♦ Issue 1 ♦ Winter 2025  
This issue was written by Monica Davis, RDN



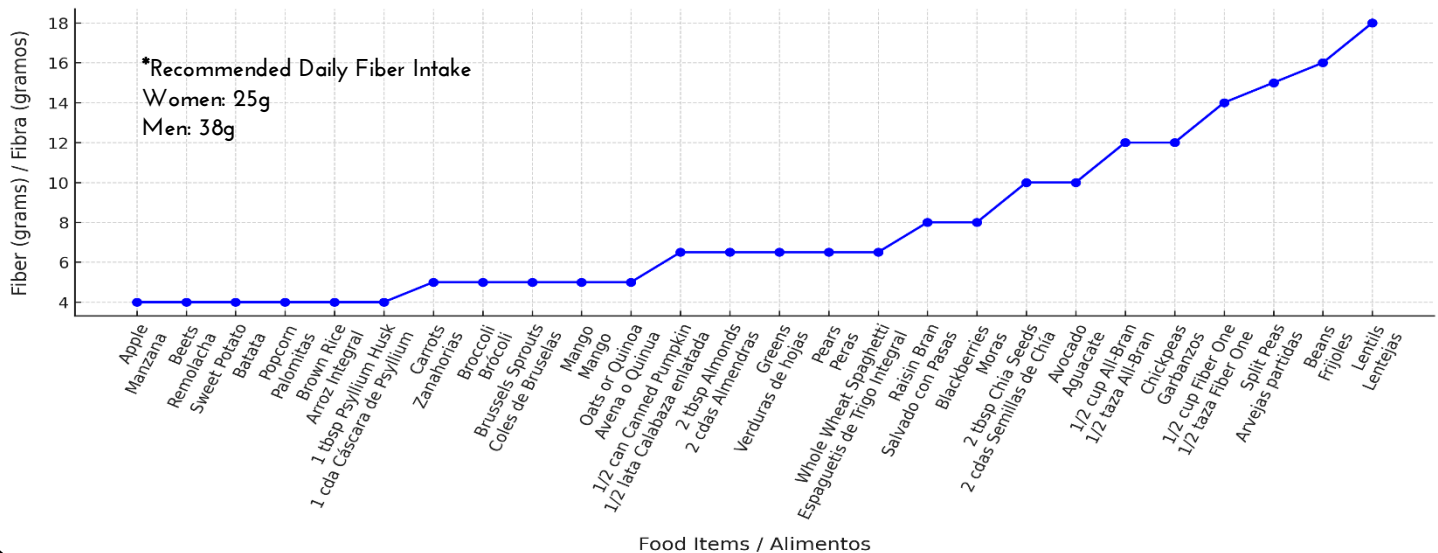
FOOD PANTRY

## Fiber: An essential nutrient // Fibra: Un nutriente esencial

Fiber, found in plant foods like fruits, vegetables, legumes, and nuts, isn't fully digested, aiding digestive health. There are two types: soluble fiber, which dissolves in water to slow digestion, making you feel full longer and stabilizing blood sugar, and insoluble fiber, which adds weight and texture to stool, making it easier to pass and preventing constipation.

La fibra, que se encuentra en alimentos vegetales como frutas, verduras, legumbres y frutos secos, no se digiere completamente, lo que ayuda a la salud digestiva. Hay dos tipos: la fibra soluble, que se disuelve en agua para ralentizar la digestión, mantenerse llena por más tiempo y estabilizar el azúcar en la sangre, y la fibra insoluble, que agrega peso y textura a las heces, lo que facilita su evacuación y previene el estreñimiento.

Fiber Content in Foods  
Contenido de Fibra en Alimentos



### Health Benefits

- Eating enough fiber is important for gut health, controlling cholesterol and blood sugar, and maintaining regular digestion.
- More processed foods contain less fiber, increasing the risk of constipation.
  - Example: A medium apple with the peel has 4.4 grams of fiber, half a cup of applesauce has 1.4 grams, and a 4-ounce serving of apple juice has no fiber.
- Choosing whole, plant-based foods ensures adequate fiber intake and supports digestive health.
- Fiber also promotes weight loss by increasing fullness through water absorption.

### Beneficios para la salud

- Comer suficiente fibra es importante para la salud intestinal, controlar el colesterol y el azúcar en la sangre y mantener una digestión suave.
- Los alimentos más procesados contienen menos fibra, lo que aumenta el riesgo de estreñimiento.
  - Ejemplo: Una manzana mediana con cáscara tiene 4.4 gramos de fibra, media taza de puré de manzana tiene 1.4 gramos y una porción de 4 onzas de jugo de manzana no tiene ninguno.
- Elegir alimentos integrales de origen vegetal garantiza una ingesta adecuada de fibra y apoya la salud digestiva.
- La fibra también promueve la pérdida de peso al aumentar la saciedad a través de la absorción de agua.

## Tips from Center of Disease Control (CDC)

- Have a fiber-friendly breakfast.
- Eat the skin and peels of fruits and vegetables.
- Choose whole grains such as brown rice, quinoa, or whole wheat bread and pasta.
- Focus on non-starchy vegetables. Start dinners with a salad. Or, add spinach, broccoli, or frozen vegetables to your meals for a fiber boost.
- Add beans or other legumes. Try adding legumes such as lentils and peas or different kinds of beans to salads, soups, stews, or casseroles. You can also puree legumes to make dips and spreads.
- Eat plenty of fruits, vegetables, nuts, and seeds.
- Fill half your plate with fruits, vegetables and 1/4 of your plate with whole grains

## Recomendaciones del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

- Toma un desayuno apto para fibras.
- Coma la piel y las cáscaras de frutas y verduras.
- Escoga cereales integrales como arroz integral, quinoa o pasta y pan integral.
- Concéntrese en las verduras sin almidón. Comienza las cenas con una ensalada. O, agregue espinacas, brócoli o verduras congeladas a sus comidas para aumentar la fibra.
- Agregue frijoles o otras legumbres. Intente agregar legumbres como lentejas y guisantes o diferentes tipos de frijoles a ensaladas, sopas, guisos o guisos. También puedes hacer puré de legumbres para hacer salsas y pastas para untar.
- Coma muchas frutas, verduras, nueces y semillas.
- Llene la mitad de su plato con frutas, verduras y 1/4 de su plato con cereales integrales

## Loaves & Fishes



FOOD PANTRY  
Neighbors Nourishing Neighbors

2050 Lambs Road  
Charlottesville, VA 22901  
434-996-7868

Giving out Free Groceries  
Tuesdays 4:00-7:00pm (by  
[appointment only](#))  
Wednesdays 2:00-4:00 pm  
Thursdays 6:30-8:30 pm  
Saturdays, 10:00 am - 12:00 pm

Entrega de comestibles gratis  
Martes de 4:00 a 7:00 p.m. (solo con  
cita previa)

Miércoles 2:00-4:00 pm  
Jueves 6:30-8:30 pm  
Sábados, 10:00 am - 12:00 pm

[www.cvillefoodpantry.org](http://www.cvillefoodpantry.org)  
[info@cvilleloaves.org](mailto:info@cvilleloaves.org)

Facebook: [Cville.Loaves.and.Fishes](#)  
Instagram: [cvillefoodpantry](#)  
YouTube: [CvilleLoaves](#)

Support Loaves & Fishes when you shop at Kroger with your Kroger Community Rewards card using code DL975 and select Loaves & Fishes as your charity.

## Fiber on the Nutrition Label/ Fibra en la etiqueta nutricional

Nutrition Facts	
Serving Size 100 g	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 4%	4%
Saturated Fat 1.5%	4%
Trans Fat	
Cholesterol 50mg	28%
Sodium 150mg	15%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber 5g	
Sugars 3g	
Protein 16g	
Vitamin A 1%	Vitamin C 3%
Calcium 2%	Iron 2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



Remember to take it slow when adding more fiber to your diet. A sudden increase in fiber (especially fiber found in grains) can lead to digestive discomfort like bloating, gas, constipation, diarrhea, or cramps. Drink plenty of water to help food move through your system.

Recuerde tomárselo con calma cuando agregue más fibra a su dieta. Un aumento repentino de fibra (especialmente la fibra que se encuentra en los granos) puede provocar molestias digestivas como hinchazón, gases, estreñimiento, diarrea o calambres. Beba mucha agua para ayudar a que los alimentos se muevan a través de su sistema.

### High Fiber Recipes

For 15 High-Fiber Meals You Can Make in 25 Minutes or Less go to

<https://www.eatingwell.com/> or scan the QR code.

Para 15 comidas ricas en fibra que puede preparar en 25 minutos o menos, vaya a <https://www.eatingwell.com> o escanee el código QR

If you need help with food more than two times a month, visit <https://foodfinder.brafb.org>  
Si necesitas ayuda más de dos veces al mes, por favor visita <https://foodfinder.brafb.org>