



# High-Fiber Plant-Based Diet

## WHY DO WE NEED FIBER?

Fiber helps us have regular bowel movements and prevents constipation, which can reduce urinary wetting. Fiber in the food we eat helps keep the digestive tract healthy and reduces risk of diseases later in life. Eating a high-fiber plant-based diet can also help children maintain a healthy weight by enhancing the feeling of fullness after eating.

## WHAT IS A HIGH-FIBER PLANT-BASED DIET?

This is a diet that includes fruits, vegetables, whole grains and legumes (beans, peas and lentils). These foods are low in fat and have no cholesterol. Fruits should be mainly whole fruits that are fresh, frozen or dried. Vegetables like broccoli, kale, carrots, sweet potatoes or pumpkin are packed with fiber. Whole grains include bread, rice, hot or cold cereal and tortillas. Meat and dairy have no fiber.

### HIGH-FIBER SMOOTHIE RECIPE FOR GOOD DIGESTION

1.5-2 cups of plant-based milk (almond, soy, rice, coconut, hemp)  
 1 banana  
 ½ cup blueberries (frozen or fresh)  
 ½ cup strawberries (frozen or fresh)  
 1 tablespoon ground flax seed

Blend all ingredients in blender until smooth.

### SAMPLE HIGH-FIBER MENU

**Breakfast:** oatmeal with berries and soymilk

**Lunch:** hummus sandwich on whole-wheat bread with cucumber, lettuce and tomatoes, apple juice, orange wedges, carrot sticks

**Dinner:** bean burrito with rice and guacamole, baked tortilla chips and salsa, sliced peaches, soymilk

**Snacks:** granola, graham crackers, banana and strawberry smoothie

## MIRALAX CLEAN-OUT AND MAINTENANCE THERAPY

### If a bowel clean-out was recommended:

Mix 4 capfuls of Miralax in 36 ounces of liquid, give 4 ounces every 15 minutes until it is gone. Then begin giving a 1 capful daily dose with 6-8 ounces of juice or water.

### If a daily dose was recommended:

Start with 1 capful (17 grams) mixed with 6-8 ounces of fluid at dinner time. Give for 5 days. After the 5th evening, you may need to increase or decrease the amount given depending on the stool form. Anytime you change the amount given, wait 3-4 days before changing the amount given again.

## Dieta Basada en Alta Fibra Vegetal

### POR QUÉ NECESITAMOS FIBRA?

La fibra nos ayuda a tener evacuaciones regulares y prevenir el estreñimiento, lo cual puede reducir la incontinencia urinaria. La fibra en los alimentos que consumimos ayuda a mantener saludable el tracto digestivo y reducir el riesgo de enfermedades más adelante en la vida. Consumir una dieta con alto contenido de fibra vegetal, puede también ayudar a los niños a mantener un peso saludable, aumentando la sensación de llenura después de comer.

### ¿EN QUÉ CONSISTE UNA DIETA BASADA EN ALTO CONTENIDO DE FIBRA VEGETAL?

Ésta es una dieta que incluye frutas, verduras, granos integrales y legumbres (frijoles, chícharos y lentejas). Estos alimentos tienen un bajo contenido de grasa y no contienen colesterol. Las frutas deben principalmente ser completas, frescas, congeladas o secas. Los vegetales como el brócoli, col rizada, zanahorias, camotes o calabazas están repletos de fibra. Los granos integrales incluyen el pan, arroz, cereal frío o caliente, y tortillas. La carne y los productos lácteos no contienen fibra.

#### RECETA PARA SMOOTHIE CON ALTA FIBRA PARA UNA BUENA DIGESTIÓN

1.5-2 Tazas de leche de base vegetal  
(almendra, soya, arroz, coco, cáñamo)  
1 plátano  
½ Taza de blueberries (arandano azul)  
(frescas o congeladas)  
½ taza de fresas (frescas o congeladas)  
1 cucharada de semillas de linaza  
Mezcle los ingredientes en una licuadora hasta que quede suave.

#### MUESTRA DE MENÚ CON ALTA FIBRA

**Desayuno:** avena con bayas (berries) y leche de soya

**Almuerzo:** sándwich de humus en pan de trigo integral con pepino, lechuga y tomates, jugo de manzana, gajos de naranja, zanahorias

**Cena:** burrito con frijoles, arroz y guacamole, totopos horneados y salsa, rebanadas de durazno, leche de soya

**Antojos:** granola, graham crackers, smoothie de plátano y fresa

### TERAPIA DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO CON MIRALAX

#### Si se le recomendó hacer una limpieza intestinal:

Mezcle 4 tapas llenas de Miralax en 36 onzas de líquido, tome 4 onzas cada 15 minutos hasta que se lo acabe. Entonces comience a tomar una dosis diaria de 1 tapa llena mezclada con 6-8 onzas de jugo o agua.

#### Si se le recomendó una dosis diaria:

Comience con una tapa llena (17 gramos) mezclado con 6-8 onzas de líquido a la hora de la cena. Tómelo durante 5 días. Después de la quinta noche, podrá aumentar o disminuir la cantidad dependiendo de la forma de las heces (popó). Cada vez que usted cambie la cantidad que le indicaron, espere 3-4 días antes de cambiar de nuevo a la cantidad.