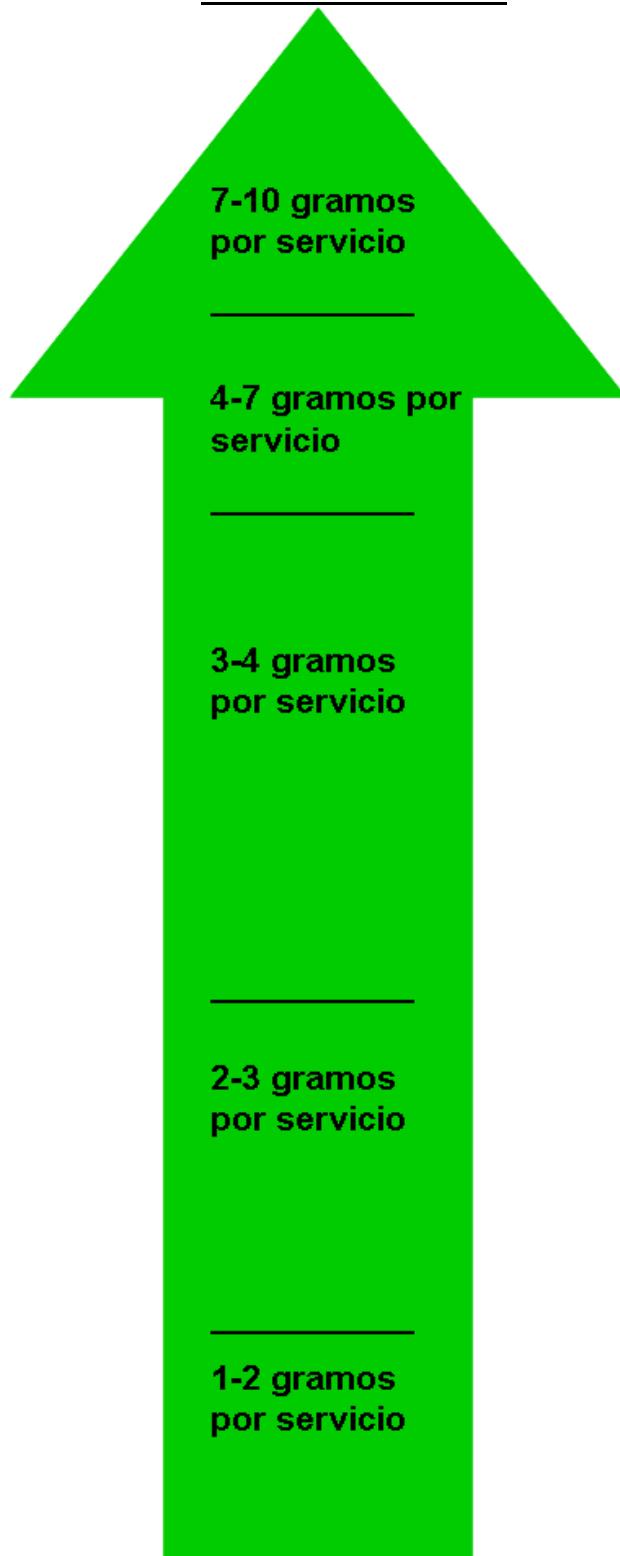


Aumente su Fibra

Cantidades de Fibra



Fuente de Alimentos

- **Frijoles secos cocidos o enlatados como pintos, colorados, y negros-1/2 taza**
- **Cereal de salvado (“bran) -1 taza**
-
- **Pera fresca-1 mediana**
- **Guisantes verdes o vegetales mixtos- 1/2 taza cocida**
-
- **Cebada (“Barley”)-1/2 taza cocida**
- **Pasta integral-1/2 taza**
- **Batata mameya-1 mediano**
- **Papas-1 mediana**
- **Espinaca-1/2 taza cocida**
- **Naranja-1 mediana**
- **Platano (Banana) - 1 mediano**
- **Manzana-1 mediana**
-
- **Fresas-1 taza**
- **Zanahorias- 1 cruda**
- **Brécol-1/2 taza cocida**
- **Pan integral-1 rebanada**
- **Avena- 1/2 taza cocida**
-
- **Mango o papaya-1/2 taza**
- **Tomate-1/2 taza o1 mediano**
- **Arroz integral-1/2 taza cocida**
- **Melón-1 taza**