

Aumente su Fibra

Cantidades de Fibra

7-10 gramos por servicio

4-7 gramos por servicio

3-4 gramos por servicio

2-3 gramos por servicio

1-2 gramos por servicio

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