

FIBRA EN ALIMENTOS

FRUTAS	Porción	Fibra (gr)
Jugo de manzana, sin azúcar	1 taza	<1
Manzana, cruda	1	3
Plátano	1 mediano	3
Melón	½ taza	1
Cerezas	10 medianas	1
Mango	1 mediana	4
Nectarina	1 mediana	2
Naranja	1 mediana	3
Papaya	½ taza	1
Durazno con piel	1 mediana	2
Ciruelas, secas	½ taza	6
Pasas, secas	½ taza	3
Fresas, rebanadas	½ taza	2
VERDURAS	Porción	Fibra (gr)
Bok choy, cocido	½ taza	1
Brócoli, cocida	½ taza	3
Col, cocida	½ taza	1
Zanahorias, crudas	1 mediana	2
Hojas de berza, cocidas	1 taza	5
Maíz en mazorca	1 mazorca	2
Hojas de mostaza, cocidas	1 taza	3
Berenjena, cocida	½ taza	2
Ejotes, cocidos	½ taza	2
Col rizada, cocida	½ taza	1
Lechuga, romana	1 taza	1
Cebollas, picadas	½ taza	1
Chícharos, cocidos	½ taza	4
Papa, cocida con piel	1 papa	5
Espinacas, congeladas, cocidas	1 taza	7
Acelga, cocida	½ taza	2
Jitomate, crudo	1 mediana	2
Calabacitas, cocidas	½ taza	1
LÁCTEOS	Porción	Fibra (gr)
Queso Cheddar	1 onza	0
Leche, 1% bajo en grasa	1 taza	0
Leche, sin grasa	1 taza	0
Yogurt, regular	1 taza	0

CARNE, PESCADO, FRIJOLES, NUECES	Porción	Fibra (gr)
Almendras	¼ taza	4
Frijoles negros, cocidos	½ taza	8
Frijoles carita	½ taza	5
Pechuga de pollo	1 mediana	0
Lentejas, cocidas	½ taza	8
Cacahuates	¼ taza	3
Frijoles pintos, cocidos	½ taza	8
Tofu (firme)	½ taza	1
Atún	¼ taza	0
Frijoles de soya (edamame)	½ taza	5
Nueces	1 onza, 14 mitades	2
GRANOS	Porción	Fibra (gr)
Cebada, perlada, cocida	1 taza	6
Trigo bulgur, cocido	1 taza	8
Cheerios	1 taza	3
Corn flakes	1 taza	<1
Crispix	1 taza	<1
Galletas Graham	2 galletas	<1
Sémola, cocida	1 taza	<1
Avena instantánea	1 taza	4
Palomitas de maíz	½ taza	<1
Raisin Bran	1 taza	7
Arroz, integral, cocido	1 taza	4
Arroz, blanco, cocido	1 taza	<1
Rice Krispies	1 taza	<1
Fideos de arroz	1 taza	2
Pan de centeno	1 rebanada	2
Cereal de trigo desmenuzado (shredded wheat)	1 taza	6
Espagueti, enriquecido, cocido	1 taza	2
Espagueti, trigo integral, cocido	1 taza	6
Tortilla, maíz	1, 6 pulgadas	1
Tortilla, harina	1, 10 pulgadas	2
Tortilla, trigo integral	1, 10 pulgadas	3
Cereal Trix	1 taza	1
Pan de trigo	1 rebanada	1
Pan blanco Emparedado Wonder	1 rebanada	<1
Pan de trigo integral, Milton's 100%	1 rebanada	5

02/2011



Servicios de Nutrición 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454 • www.healthylivingforlife.org

Para información importante sobre la nutrición, visite www.cachampionsforchange.net. Para información sobre estampillas de comida, llame al 877-847-3663.

Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

• California Department of Public Health