

CONTENIDO EN FIBRAS DE LOS DISTINTOS ALIMENTOS

Valores orientativos

(si no se especifica lo contrario, se refiere a 100 gramos)

	FIBRAS (grs)		CALORÍAS (Kcal)		FIBRAS (grs)		CALORÍAS (Kcal)
FRUTAS							
◆ ALBARICOQUE (1 unidad)	1	18	◆ ESPINACAS	6,3	22
◆ PIÑA FRESCA	2,5	47	◆ GUI SANTES FRESCOS	5,2	80
◆ PIÑA EN ALMIBAR	1,3	87	◆ GUI SANTES DE LATA	1,3	69
◆ CEREZAS	1,5	60	◆ JUDIAS BLANCAS SECAS	25,4	350
◆ CIRUELAS FRESCAS (1 unidad).	1,3	32	◆ JUDIAS VERDES FRESCAS ...	3,5	35
◆ CIRUELAS PASAS	1,6	299	◆ LECHUGA	2,6	18
◆ DATILES SECOS	2,4	314	◆ LENTEJAS SECAS	12	357
◆ FRESAS	6,8	41	◆ PATATAS	3,5	85
◆ HIGOS FRESCOS	1,4	65	◆ PIMIENTO VERDE	2,4	24
◆ HIGOS SECOS	18,5	280	◆ TOMATE FRESCO Y DE LATA	1,6	23
◆ MANZANA (1 unidad de 6 cm)	2,4	58	◆ ZANAHORIA FRESCA	4	40
◆ MELOCOTON (1 unidad)	1,6	47	FRUTOS SECOS			
◆ MELOCOTON EN ALMIBAR.....	0,2	75	◆ ALMENDRAS	14,3	640
◆ NARANJA (1 unidad)	1,2	70	◆ AVELLANAS	9	671
◆ PERA (1 unidad de 6 cm)	2,3	92	◆ NUECES	6,1	702
◆ PLATANO	3,5	94	◆ CACAHUETES	10	641
◆ MELON O SANDIA	1,6	31	CEREALES, HARINAS, PASTAS			
◆ UVAS FRESCAS	4,3	74	◆ ARROZ COCIDO	2,4	100
◆ UVAS PASAS	6,8	298	◆ SALVADO	44	393
HORTALIZAS							
◆ ENDIVIA	6,2	20	◆ AVENA EN COPOS	14	385
◆ ALCACHOFA	2,2	51	◆ HARINA DE TRIGO	9,5	370
◆ CEBOLLA	1,9	44	◆ MAIZ EN PALOMITAS	12	359
◆ COL	3,3	25	◆ PAN BLANCO	2,7	260
◆ ESPARRAGOS FRESCOS	1,5	21	◆ PAN INTEGRAL	10	266
◆ ESPARRAGOS DE LATA	2,5	21	◆ PASTAS COCIDAS	0,1	69
				◆ GALLETAS INTEGRALES	6	330

(El azúcar, leche, quesos, huevos, carnes, embutidos, pescados y bebidas, no contienen fibra)

ES DESEABLE TOMAR DE 20 A 40 GRAMOS DE FIBRA AL DIA