

Lista de alimentos con fibra

English

Spanish

List of fiber foods	Lista de alimentos con fibra
Fill up with foods high in fiber. Foods with fiber include bread, apples, broccoli and beans which are diverse, nutritious and good tasting. To get your fiber "fix" here is a list of foods with fiber:	Llénese con alimentos con alto contenido en fibra. Entre los alimentos con fibra están el pan, las manzanas, el brócoli y los diversos frijoles, que son nutritivos y saben bien. Le damos una lista de alimentos con fibras para obtener su "dosis" diaria:
Food group	Grupo alimenticio
Serving size	Porción
Fiber content (grams)	Contenido en fibra (gramos)
Resistant starch (% of fiber)	Almidón resistente (% de fibra)
Grain Foods:	Alimentos a base de granos:
Recommendation- 5 to 8 ounce equivalents	Recomendación: equivalente de 5 a 8 onzas equivalentes
ounce	onza
cup	taza
cooked	cocido
average	promedio
inch	pulgada
slice	rodaja
small	pequeño
fresh	fresco
medium	mediano
Wheat-bran cereal	Cereal de afrecho de trigo
Bulgur	Bulgur
Whole wheat spaghetti	Espaguetis de harina de trigo integral
Wheat flakes	Copos de trigo
Barley	Cebada
Wheat bran muffin	Muffin de afrecho de trigo
Fig bars	Barras de higos
Whole wheat torilla	Tortilla de harina de trigo integral
Oatmeal	Avena
Whole wheat bread	Pan integral
Brown rice	Arroz integral
Corn torilla	Tortilla de maíz
Enriched pasta	Pastas enriquecidas
Couscous	Cuscús
Graham crackers	Galletas secas "Graham"
Pita bread (enriched flour)	Pan árabe (harina enriquecida)
Enriched white bread	Harina blanca enriquecida
Enriched white rice	Arroz blanco enriquecido
Fruits: Recommendation- 1 1/2 to 2 cups	Frutas: Recomendación - 1 1/2 a 2 tazas

Lista de alimentos con fibra

Stewed prunes	Ciruelas pasas cocidas
Orange	Naranja
Apple with peel	Manzana con cáscara
Peach with skin	Durazno con cáscara
Strawberries	Fresas
Apple or peach, peeled	Manzana o durazno, pelados
Vegetables:	
Recommendations- 2 to 3 cups	Verduras: Recomendaciones - 2 a 3 tazas
Broccoli	Brócoli
Carrot slices, raw	Rodajas de zanahoria, cruda
Tomato	Tomate
Legumes: Recommendation - 5 to 6 1/2 ounce equivalents (including meat sources)	Legumbres: Recomendación - 5 a 6 1/2 onza de equivalentes (incluyendo los productos cárnicos)
Kidney beans	Judías arriñonadas
Lentils	Lentejas
Split peas	Lentejas partidas