

Los Alimentos Altos en Fibra Favoritos del Chef Solus

Trigo y Pasta	Tamaño de la porción	Fibra Total (gramos)
Harina integral	1 taza	14.6
Espaguetis integral	1 taza	6.3
Panecillo integral	2 onza	6
Panecillo ingles integral	1 tajada	4.4
Pan integral	1 tajada	1.9
Cereales para Desayuno	Tamaño de la porción	Fibra Total (gramos)
Cereal alto en fibra	1 onza (1/2 taza)	10-14
Cereal de salvado	1/2 taza	10-13
Cereal, salvado con pasas	1 onza (3/4 taza)	5.4
Hojuelas de salvado	1 onza (3/4 taza)	5.1
Avema	1 taza	4
Legumbres, Nuezes y Semilla	Tamaño de la porción	Fibra Total (gramos)
Lentejas	1 taza	15.6
Frijoles negros	1 taza	15
Habas	1 taza	13.2
Habichuelas coloradas	1 taza	14.6
Alubias al horno , enlatado	1 taza	10.4
Almendras	24 nuezes	3.3
Maníes	28 nuezes	2.3
Vegetales	Tamaño de la porción	Fibra Total (gramos)
Guisantes	1 taza	8.8
Papas, asadas, carne y piel	1 mediano	4.4
Maíz	1 taza	4.2
Brócoli	1 taza	4.6
Palomitas de maíz	3 tazas	3.6
Pasta de Tomate	1/4 taza	3



¡Visite www.ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles gratis para los niños, juegos de educación nutritiva y consejos para comer saludablemente! Lea el artículo [baumentar la cantidad de fibra que su niño consume](#)
 Copyright © Nourish Interactive, All Rights Reserved

Los Alimentos Altos en Fibra Favoritos del Chef Solus

Zanahoria	1 mediana	2
Fruits	Tamaño de la porción	Fibra Total (gramos)
Pera	1 mediana	5.1
Arándanos	1 taza	3.5
Manzana, con piel	1 mediana	3.3
Fresas	1 taza	3.3
Naranja	1 mediana	3.1
Ciruelas pasas	3 medianos	3
Banana	1 mediano	3
Albaricoques	1 mediano	2.6
Pasas	1/4 taza	1.5

Hoja de Trabajo de la Fibra: ¡Elabore un plan de comida que cumpla con sus metas de fibra!

Meta de Fibra _____


Desayuno	_____						

	+						
Almuerzo	_____						

	+						
Cena	_____						

	+						
Meriendas	_____						

Fibra Total _____



¡Visite www.ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles gratis para los niños, juegos de educación nutritiva y consejos para comer saludablemente! Lea el artículo [baumentar la cantidad de fibra que su niño consume](#)
 Copyright © Nourish Interactive, All Rights Reserved