

DIETA RICA EN FIBRAS PARA LAS PERSONAS MAYORES

Alimentos Ricos en Fibras

ALIMENTOS	PORCIÓN	CANTIDAD DE GRAMOS
Wheat Bran Cereal	1 onza	8 gramos
Avena	1 tasa cocinada	4 gramos
Wheat Flakes	1 onza	3 gramos
Wheat Bran Muffin	1 de tamaño regular	2.5 gramos
Pan Integral	1 tajada	2 gramos
Fideos	_ tasa	1.1 gramos
Galletas Graham	4 galletas	.7 gramos
Pan Blanco	1 tajada	.5 gramos
Arroz Blanco	_ tasa	.4 gramos

Otros Recursos de Dieta Altos en Fibra:

Frutas:

- Manzanas con la cáscara
- Peras Bartlett con la cáscara

Vegetales:

- Papas horneadas con la cáscara
- Habichuelas Rojas (Kidney beans)
- Habichuelas Lima

Information adapted from "Dietary Fiber Facts" <http://kelloggs.com/nutrition/fiber/fiber_sources.html 7 Jan 2004 and
"Kids at Heart" <http://wheatfoods.org/grains/grain_info/kidsatheart.html
Fundado Por El Indirect Vitamin Purchaser Anti-trust Litigation Settlement Administration
Por El New York State Attorney General