



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Fuentes de alimentos con fibra

En esta información se ofrece una lista de alimentos que contienen fibra, el tamaño de la porción de cada alimento y la cantidad de fibra que se obtiene por porción.

## Acerca de la fibra

La fibra es una parte importante de la dieta porque ayuda a lo siguiente:

- Defecar con regularidad y prevenir el estreñimiento (defecar menos de lo normal).
- Reducir el colesterol (un tipo de grasa cerosa que fabrica el cuerpo)
- Reducir el riesgo de tener problemas de salud, como diabetes, enfermedades cardíacas y obesidad (tener una alta cantidad no saludable de grasa corporal).

Los alimentos de origen vegetal son las mejores fuentes de fibra. Las frutas, las verduras, los granos integrales, las legumbres (frijoles y frijoles negros), los frutos secos y las semillas ofrecen la fibra necesaria.

Antes de agregar más fibra a su dieta, hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre la cantidad adecuada para usted. La cantidad de fibra que se necesita depende de su necesidad calórica diaria (cantidad de calorías que el cuerpo necesita en un día). Las mujeres suelen necesitar unos 25 gramos al día y, los hombres, unos 35 gramos.

En esta tabla puede elegir alimentos que son buenas fuentes de fibra.

Cantidad de fibra por porción	Alimento	Tamaño de la porción
7 o más gramos	Aguacate	1 mediano

	Alcachofa	1 mediano
	Coco seco, triturado	1 taza
	Higos secos	10
	Duraznos secos	10
	Frambuesas o moras frescas	1 taza
	Arvejas verdes y amarillas secas, cocidas	1/2 taza
	Almendras, enteras	1/2 taza
	Cereal All Bran®	1/2 taza
	Cereal Kashi® GO LEAN® Crunch	3/4 de taza
	Cereal Fiber One®	1/2 taza
	Garbanzo	2/3 de taza
	Lentejas, cocidas	1/2 taza
	Vigna radiata, hervida	1/2 taza
	Pistachos	1/2 taza
<b>6 a 7 gramos</b>	Calabaza de corteza, cocida	1 taza
	Peras o peras asiáticas (con cáscara)	1 taza
	Ciruelas	10
	Frijoles con forma de riñón, pintos, negros, del norte o blancos	1/2 taza
	Cereal Raisin Bran®	1 taza
	Cereal de trigo triturado	1 taza
	Cereal Wheat Chex™	3/4 de taza
<b>4 a 5 gramos</b>	Manzana (con cáscara)	1 mediano
	Arándanos frescos	1 taza
	Pasas de Corinto	1/2 taza
	Mango	1 mediano
	Pasas	2/3 de taza
	Calabaza de invierno, cocida	1/2 taza

	Semillas de chía	1 cucharada
	Cereal Quaker® Corn Crunch	¾ de taza
	Pan de pita de trigo integral	1 trozo (de 8 pulgadas)
<b>4 gramos</b>	Edamame (soja)	½ taza
	Verduras mezcladas, cocidas a partir del congelamiento	½ taza
	Semillas de lino, molidas	2 cucharadas
	Avena, cocida	1 taza
	Quinoa, cocida	¾ de taza
	Nueces, en trozos	½ taza
<b>3 a 4 gramos</b>	Remolacha, cocida	1 taza
	Arándanos	1 taza
	Col de Bruselas	1 taza
	Habichuelas	1 taza
	Semillas de granada	½ taza
	Batata blanca o dulce	1 mediano
<b>3 gramos</b>	Quingombó	1 taza
	Naranja	1 mediano
	Chirivía	½ taza
	Fresas	1 taza
	Bulgur	⅓ de taza
	Cebada perlada, cocida	½ taza
	Espaguetis de trigo integral	½ taza
	Plátano	1 mediano
	Brócoli o coliflor, cocinados	½ taza
	Nectarina o durazno	1 mediano
	Espinaca o repollo, cocinado	⅔ de taza
	Nabo	1 mediano

	Cuscús, macarrones o espaguetis (blancos), cocidos	1 taza
	Cereal Total®	¾ de taza
	Cereal Wheaties®	¾ de taza
	Germen de trigo	¼ de taza
	Pan de trigo integral	1 rebanada
	Zanahoria, cruda	1 mediano
	Maíz	½ taza
	Kiwi	1 mediano
	Calabacín, cocido o crudo	½ taza
	Arroz integral o salvaje	¼ de taza

Si tienes preguntas, contacta a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si eres paciente de MSK y necesitas comunicarte con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llama al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visita [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busca en nuestra biblioteca virtual.

Food Sources of Fiber - Last updated on April 23, 2020

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center