Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Guía de alimentos con alto contenido de fibra

En esta información se explica qué es la fibra. También enumera los alimentos con alto contenido de fibra, el tamaño de la porción y la cantidad de fibra en una porción.

¿Qué es la fibra y por qué es saludable?

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. Algunos ejemplos son la diabetes, las enfermedades del corazón y la obesidad (tener una cantidad alta y poco saludable de grasa corporal).

Los alimentos de origen vegetal son las mejores fuentes de fibra. Las frutas, las verduras, los granos integrales, los cereales, las legumbres (como los frijoles rojos y negros), los frutos secos y las semillas le brindan la fibra que necesita.

¿Cuánta fibra necesito en un día?

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 generalmente necesitan alrededor de 25 gramos de fibra por día. Los hombres necesitan alrededor de 35 gramos de fibra por día.

Lista de alimentos que son buenas fuentes de fibra

En esta tabla puede elegir alimentos que son buenas fuentes de fibra. La parte superior de la lista tiene alimentos con alto contenido en fibra.

Cantidad de fibra en una 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	½ taza
	Almendras, enteras	½ taza
	Cereal All Bran®	½ taza
	Cereal Kashi® GO LEAN® Crunch	¾ de taza
	Cereal Fiber One®	½ taza
	Garbanzo	⅔ de taza
	Lentejas, cocidas	½ taza
	Vigna radiata, hervida	½ taza
	Frijoles negros, cocidos	½ taza
	Pistachos	½ taza
6 a 7 gramos	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	½ taza
	Cereal Raisin Bran®	1 taza

	Cereal de trigo triturado	1 taza
	Cereal Wheat Chex™	¾ de taza
4 a 5 gramos	Manzana (con cáscara)	1 mediano
	Arándanos frescos	1 taza
	Pasas de Corinto	½ taza
	Mango	1 mediano
	Pasas	⅔ de taza
	Calabaza de invierno, cocida	½ taza
	Semillas de chía	1 cucharada
	Cereal Quaker® Corn Crunch	¾ de taza
	Pan de pita de trigo integral	1 trozo (de 8 pulgadas)
4 gramos	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
3 a 4 gramos	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
3 gramos	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 tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

A Guide to High Fiber Foods - Last updated on March 31, 2023
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center