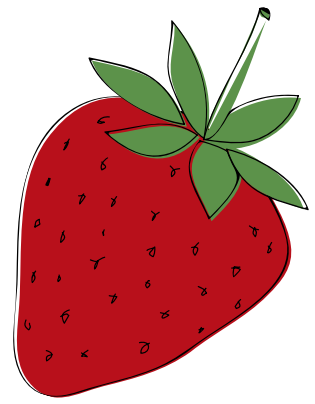




# How Much Fiber?

## IN PLANT-BASED FOODS



### Whole Grains

Per 1 cup serving:

- Whole wheat pasta (cooked) - 6 g**
- Pearled barley (cooked) - 6 g**
- Bran flakes (3/4 cup) - 5.5 g**
- Oatmeal (cooked) - 5 g**
- Quinoa (cooked) - 5 g**
- Brown rice - 3.5 g**
- Popcorn (3 cups) - 3.5 g**
- Wheat bread (1 slice) - 2 g**
- Rye bread (1 slice) - 2 g**

### Vegetables

Per 1 cup serving (cooked):

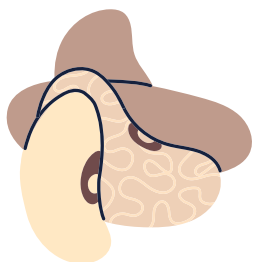
- Acorn squash - 9 g**
- Green peas - 9 g**
- Collard greens - 8 g**
- Butternut squash - 7 g**
- Carrots - 4.5 g**
- Broccoli - 5 g**
- Baked potato (with skin) - 4 g**
- Spinach - 4 g**
- Beets - 4 g**



### Legumes, Seeds, Nuts

Per 1/2 cup serving (cooked/canned):

- Split peas - 8 g**
- Lentils - 8 g**
- Black beans - 7.5 g**
- Garbanzo beans - 6 g**
- Kidney beans - 6 g**



### Benefits of Fiber

- Prevents constipation
- May lower blood cholesterol levels
- Helps control blood sugar levels
- Aids in reaching a healthy weight

### Fruits

- Avocado (1/2) - 10 g**
- Raspberries (1 cup) - 8 g**
- Pear (1 med) - 5.5 g**
- Apple (1 med) - 4 g**
- Banana (1 med) - 4 g**
- Orange (1 med) - 4 g**
- Strawberries (1 cup) - 3 g**
- Cantaloupe (1 cup cubed) - 2 g**

## Daily Fiber Recommendations

- **Women 19-50 yrs: 25 g**
- **Women > 50 yrs: 21 g**
- **Men 19-50 yrs: 38 g**
- **Men > 50 yrs: 30 g**

Per 1 oz. serving:

- Chia seeds - 10 g**
- Almonds - 3.5 g**
- Pistachios - 3 g**
- Sunflower kernels - 3 g**
- Cashews - 1 g**
- Pumpkin seeds - 1 g**

Fiber contents found at:  
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/high-fiber-foods/art-20050948>

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).  
Created by Alyson Gaylord UConn Dietetics student.

This institution is an equal opportunity provider.

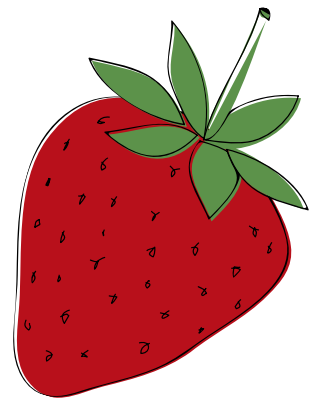
**UConn**  
COLLEGE OF AGRICULTURE,  
HEALTH AND NATURAL  
RESOURCES

ALLIED HEALTH SCIENCES



# Cuánta fibra?

## EN ALIMENTOS BASADOS EN PLANTAS



### El Grano Entero

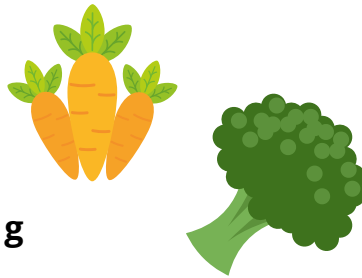
Por porción de 1 taza:

- Pasta integral de trigo (cocido) - 6 g**
- Cebada perlada (cocido) - 6 g**
- Copos de salvado (3/4 taza) - 5.5 g**
- Avena (cocido) - 5 g**
- Cinchona (cocido) - 5 g**
- Arroz integral - 3.5 g**
- Palomitas (3 tazas) - 3.5 g**
- Pan de trigo (1 rebanada) - 2 g**
- Pan de centeno (1 rebanada) - 2 g**

### Vegetables

Por porción de 1 taza:

- Calabaza de bellota - 9 g**
- Arveja verdes - 9 g**
- Berzas - 8 g**
- Calabaza - 7 g**
- Zanahorias - 5 g**
- Brócoli - 5 g**
- Patata asada (con la piel) - 4 g**
- Remolachas - 4 g**
- Espinaca - 4 g**



### Legumbres, Nueces, Semillas

Por porción de 1/2 taza (cocido/entalado):

- Arveja partida - 8 g**
- Lentejas - 8 g**
- Frijoles negros - 7.5 g**
- Garbanzos - 6g**
- Frijoles rojos - 6 g**

Por porción de 1 onza:

- Semilla de chía - 10 g**
- Almendras - 3.5 g**
- Pistachos - 3 g**
- Granos de girasol - 3 g**
- Castaña de cajú - 1 g**
- Semilla de calabaza - 1 g**

### Ventajas de la fibra

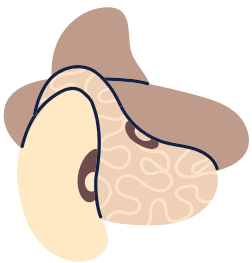
- Previene el estreñimiento
- Puede reducir los niveles de colesterol en sangre
- Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre
- Ayuda a alcanzar un peso saludable

### Frutas

- Aguacate (1/2) - 10 g**
- Frambuesa (1 taza) - 8 g**
- Pera (1 mediano) - 5.5 g**
- Manzana (1 med) - 4 g**
- Banana (1 med) - 4 g**
- Naranjas (1 med) - 4 g**
- Fresas (1 cup) - 3 g**
- Cantalupo (1 taza cubo) - 2 g**

## Recomendaciones Diarias de Fibra

- Mujeres 19-50 años: 25 g**
- Mujeres > 50 años: 21 g**
- Hombres 19-50 años: 38 g**
- Hombres > 50 años: 30 g**



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Creado por Alyson Gaylord UConn estudiante de dietética.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Contenido de fibra encontrado en <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/high-fiber-foods/art-20050948>

**UConn**  
COLLEGE OF AGRICULTURE,  
HEALTH AND NATURAL  
RESOURCES

ALLIED HEALTH SCIENCES