

Frutas	Tamaño de la porción	Fibra total (gramos)*
Frambuesas	1 taza	8.0
Pera	1 mediana	5.5
Manzana, con cáscara	1 mediana	4.5
Banana	1 mediana	3.0
Naranja	1 mediana	3.0

Vegetales	Tamaño de la porción	Fibra total (gramos)*
Guisantes verdes hervidos	1 taza	9.0
Brócoli hervido	1 taza, picado	5.0
Hojas de nabo, hervidas	1 taza	5.0
Coles de Bruselas, hervidas	1 taza	4.0
Patata, con cáscara, al horno	1 mediana	4.0
Maíz dulce hervido	1 taza	3.5
Coliflor cruda	1 taza, picada	2.0
Zanahoria cruda	1 mediana	1.5

Granos	Tamaño de la porción	Fibra total (gramos)*
Espaguetis, de trigo integral, cocidos	1 taza	6.0
Cebada perlada, cocida	1 taza	6.0
Copos de salvado	3/4 de taza	5.5
Quinoa cocida	1 taza	5.0
Panecillo de salvado de avena	1 mediano	5.0
Avena, instantánea, cocida	1 taza	5.0
Palomitas de maíz, con aire	3 tazas	3.5
Arroz integral, cocido	1 taza	3.5
Pan de trigo integral	1 rebanada	2.0
Pan de centeno	1 rebanada	2.0
Legumbres, nueces y semillas	Tamaño de la porción	Fibra total (gramos)*
Guisantes partidos, hervidos	1 taza	16.0
Lentejas hervidas	1 taza	15.5
Frijoles negros hervidos	1 taza	15.0
Frijoles cocidos, enlatados	1 taza	10.0
Semillas de chía	1 onza (28	10.0

Almendras	1 onza (23 nueces)	3.5
Pistachos	1 onza (49 nueces)	3.0
Semillas de girasol	1 onza (28 gramos)	3.0

*Redondeado en 0.5 gramos.

Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference (Base de datos nacional de nutrientes del USDA para referencia estándar), versión anterior