

Fiber

What is fiber and why do we need it?

Fiber is a part of plant foods that is not digested. Instead, it passes through your body and provides many health benefits along the way. Eating fiber-rich foods can:

- Improve your digestive health
- Decrease your cholesterol and reduce your risk for heart disease
- Help you feel full when eating so you may eat less, which can help you maintain a healthy weight
- Help to control your blood sugar

WHOLE GRAINS		
Food	Serving Size	Amount of Fiber
Barley	1 cup cooked	6g
Brown/wild rice	1 cup cooked	3g
Banza® penne pasta	1 cup cooked	5g
Corn	1 cup	4g
Corn tortilla	2 6-inch tortillas	2g
Oatmeal	1 cup cooked	4g
Popcorn, air-popped	3 cups	4g
Quinoa	1 cup cooked	5g
Whole wheat bread	1 slice	3g
Whole wheat tortilla	1 tortilla	5g
Whole wheat spaghetti	1 cup cooked	7g

NON-STARCHY VEGETABLES		
Food	Serving Size	Amount of Fiber
Asparagus	1 cup cooked	3g
Avocado	1/2 medium	5g
Bell peppers	1 cup raw	3g
Broccoli	1 cup raw	2.5g
Carrots	1 cup raw	3.5g
Cauliflower	1 cup raw	2.5g
Celery	1 cup raw	2g
Cherry tomatoes	1 cup raw	2g
Eggplant	1 cup raw	3g
Jicama	1 cup raw	6g
Kimchi	3 ounces	1.5g
Mushrooms	1 cup raw	1g
Spaghetti squash	1 cup boiled	2.5g
Spinach	3 cups raw	2g
Zucchini	1 cup raw	1g

Where is fiber found?

Fiber is in fruits, vegetables, whole grains, nuts and seeds, and legumes.

How much fiber do I need?

Fiber recommendations differ between men and women. The daily fiber goal is at least 38 grams for men and 25 grams for women.

You can find the amount of fiber in packaged foods on the nutrition label under the total carbohydrates. Additionally, many unprocessed foods contain dietary fiber. Here are some examples:

NUTS & SEEDS		
Food	Serving Size	Amount of Fiber
Almonds	1/4 cup	3g
Chia seeds	1 tbsp	5g
Flax seeds	1 tbsp	3g
Mixed nuts	1/4 cup	3g
Peanut butter	2 tbsp	3g

FRUITS		
Food	Serving Size	Amount of Fiber
Apple	1 medium	4g
Blackberries	1 cup	8g
Cherries	1 cup	3g
Grapefruit	1/2 large	2g
Kiwi	1 whole	2g
Orange	1 medium	3g
Peach	1 medium	2g
Pear	1 medium	6g
Raspberries	1 cup	8g
Strawberries	1 cup	3g

LEGUMES (BEANS/PEAS/LENTILS)		
Food	Serving Size	Amount of Fiber
Black beans	1 cup	14g
Chickpeas	1 cup	12g
Edamame	1 cup	8g
Kidney beans	1 cup	11g
Lentils	1 cup	16g
Peas	1 cup	9g
Pinto beans	1 cup	15g

Fibra

¿Qué es la fibra y por qué la necesitamos?

La fibra es una parte de los alimentos vegetales que no se digiere. En cambio, pasa por el cuerpo y proporciona muchos beneficios para la salud. Consumir alimentos ricos en fibra puede:

- Mejorar la salud digestiva
- Disminuir el colesterol y el riesgo de enfermedades cardíacas
- Ayudar a sentirse lleno al comer, lo que permite comer menos, lo que puede ayudar a mantener un peso saludable
- Ayudar a controlar el azúcar en la sangre

GRANOS INTEGRALES		
Alimento	Tamaño de la Porción	Cantidad de Fibra
Cebada	1 taza cocida	6g
Arroz integral/salvaje	1 taza cocida	3g
Pasta penne Banza®	1 taza cocida	5g
Maíz	1 taza	4g
Tortilla de maíz	2 tortillas de 6 pulgadas	2g
Avena	1 taza cocida	4g
Palomitas de maíz (preparadas con aire caliente)	3 tazas	4g
Quinoa	1 taza cocida	5g
Pan integral	1 rebanada	3g
Tortilla integral	1 tortilla	5g
Espagueti integral	1 taza cocida	7g

VEGETALES SIN ALMIDÓN		
Alimento	Tamaño de la Porción	Cantidad de Fibra
Espárragos	1 taza cocida	3g
Aguacate	1/2 mediano	5g
Pimientos morrones	1 taza cruda	3g
Brócoli	1 taza cruda	2.5g
Zanahorias	1 taza cruda	3.5g
Coliflor	1 taza cruda	2.5g
Apio	1 taza cruda	2g
Tomates cherry	1 taza cruda	2g
Berenjena	1 taza cruda	3g
Jícama	1 taza cruda	6g
Kimchi	3 onzas	1.5g
Champiñones	1 taza cruda	1g
Calabaza espagueti	1 taza hervida	2.5g
Espinacas	3 tazas crudas	2g
Calabacín	1 taza cruda	1g

¿Dónde se encuentra la fibra?

La fibra se encuentra en frutas, vegetales, cereales integrales, frutos secos, semillas y legumbres.

¿Cuánta fibra necesito?

Las recomendaciones de fibra difieren entre hombres y mujeres. El objetivo diario de fibra es de al menos 38 gramos para hombres y 25 gramos para mujeres. Puede consultar la cantidad de fibra en los alimentos envasados en la etiqueta nutricional, debajo de los carbohidratos totales. Además, muchos alimentos no procesados contienen fibra dietética. Algunos ejemplos figuran a continuación:

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		
Alimento	Tamaño de la Porción	Cantidad de Fibra
Almendras	1/4 taza	3g
Semillas de chía	1 cucharada	5g
Semillas de lino	1/4 taza	3g
Frutos secos variados	1 cucharada	3g
Crema de cacahuete	2 cucharadas	3g

FRUTAS		
Alimento	Tamaño de la Porción	Cantidad de Fibra
Manzana	1 mediana	4g
Moras	1 taza	8g
Cerezas	1 taza	3g
Pomelo	1/2 grande	2g
Kiwi	1 entera	2g
Naranja	1 mediana	3g
Melocotón	1 mediana	2g
Pera	1 mediana	6g
Frambuesas	1 taza	8g
Fresas	1 taza	3g

LEGUMBRES (FRIJOLES/GUISANTES/LENTEJAS)		
Alimento	Tamaño de la Porción	Cantidad de Fibra
Frijoles negros	1 taza	14g
Garbanzos	1 taza	12g
Edamame	1 taza	8g
Frijoles rojos	1 taza	11g
Lentejas	1 taza	16g
Guisantes	1 taza	9g
Frijoles pintos	1 taza	15g