

DIETA RICA EN FIBRA

ALMIDONES

Arroz integral o arroz salvaje
Maíz
Palomitas de maíz
Camote

GRANOS

Frijoles horneados
Frijoles rojos
Frijoles blancos
Frijoles de ojo negro
Lentejas
Frijoles pinto
Garbanzo
Habas
Alverja partida

VEGETALES

Espárragos
Vainitas
Espinaca
Col de bruselas
Vegetales verdes
Calabacita
Brocoli
Hongos
Tomates
Col
Ocro
Nabo
Zanahorias
Cebollas
Zapallito
Coliflor
Pimientos verdes
Apio
Arveja

FRUTAS

Manzanas
Uvas
Duraznos
Platanos
Kiwi
Peras
Frutos rojos y moras
Mangos
Piña
Arándanos rojos
Melones
Guindones
Higos
Nectarinas
Pasas
Toronja
Naranjas
Ruibarbo

NUECES Y SEMILLAS

Almendras
Avellana
Semilla de sesamo
Nuez de Brazil
Maní y maní con cascara
Semilla de Soja
Castanas
Semillas de Calabaza
Semillas de Girasol