

# LA FIBRA DIETÉTICA EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Para tener una buena salud digestiva, los niños deberían consumir mínimo 19g de fibra dietética al día.

**PERO...**  
**¿EN QUÉ ALIMENTOS ENCONTRAMOS LA FIBRA?**

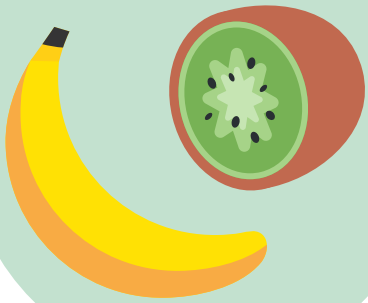
**POR CADA 100 GRAMOS DE ALIMENTO...**

ANTONIO ATO PIÑERA  
Servicio de Comedor Escolar



## FRUTA

Plátano	2,2g
Kiwi	2,8g
Frambuesa	6,7g



## VERDURA

Espinacas	2,6g
Judías Verdes	2,8g
Zanahoria	2,6g



## FRUTOS SECOS

Almendras	10,6g
Avellanas	7,5g
Higos secos	11g



## LEGUMBRES

Habas	6,5g
Guisantes	6g
Garbanzos	15g

