

**FIBRA. CONTENIDOS.** La fibra vegetal, a pesar de carecer de valor nutritivo, posee características muy positivas para el correcto funcionamiento del proceso digestivo. También constituye un factor protector frente a ciertos tipos de cáncer, por lo que se recomienda tomar diariamente entre 25 y 40 gramos de fibra. Los principales alimentos ricos en fibra vegetal, expresado su contenido como porcentaje, son los siguientes: salvado de trigo: 44; almendras: 14; coco: 13; pan integral: 8,5; rábanos y cacahuetes: 8,1; habas y judías: 7,4; espinacas y avellanas: 6,3; arroz integral: 5,5; guisantes: 5,1; lentejas: 3,7; peras y plátanos: 3,3; zanahorias: 3; ciruelas, naranjas y manzanas: 2; coliflor, repollo, apio: 1,7.