

# — CONTADOR — DE FIBRA

Las barras y cereales Fiber One™ ofrecen una manera fácil de obtener la fibra que usted necesita. Agregar uno de estos productos cada día a una dieta que ya contiene fibra puede ayudarle a seguir la recomendación de fibra diaria.

## UNA VISTAZO A LAS MATEMÁTICAS DE LA FIBRA



½ taza de cereal  
Fiber One™  
con leche

1 banana  
mediana

Un sándwich con  
2 rebanadas de  
pan de trigo integral.

½ taza de  
arvejas

= 25g



1 barra Fiber  
One™ Chewy

1 taza de  
frambuesas

½ taza de brócoli

½ taza de  
corazones  
de alcachofa

= 26.5g



1 barra Fiber  
One™ Chewy

½ taza de  
lentejas  
cocidas

1 taza de  
espinacas  
cocidas

1 pera  
mediana

= 25g



# FIBER One™

Obtenga más información y herramientas en [www.fiberone.com](http://www.fiberone.com)

©2015 General Mills.