

**CONTENIDO EN CALORIAS Y
FIBRA DE ALGUNOS ALIMENTOS (Continuación)**

ALIMENTO	Cal/100 g	g/Fibra
Melón	25	1
Naranja	36	2
Pera	41	2,3
Piña	45	1,2
Plátano	83	3,4
Sandía	19	0,5
Uvas	63	0,9
Frutos Secos		
Almendras	575	14,3
Avellanas	566	10
Cacahuetes	581	8,1
Castaña	185	6,8
Nueces	602	5,2