

Recomendaciones de ingesta de fibra (g/día) en función de la edad.

| Edad | Hombres | Mujeres |
|-------------------|----------------|----------------|
| 1-3 años | 19 | |
| 4-8 años | 25 | |
| 9-13 años | 31 | 26 |
| 14-18 años | 38 | 26 |
| 19-50 años | 38 | 25 |
| ≥51 años | 30 | 21 |