

La Fibra en Nuestra Alimentación

Las condiciones gastrointestinales como estreñimiento, diarreas, divertículos, pólipos y flatulencias son cada vez más comunes. Al indagar sobre las mismas, nos damos cuenta que en la mayoría de los casos se debe a un bajo consumo de fibra, pero, ¿Sabe usted realmente lo que es la fibra y la cantidad recomendada por día?

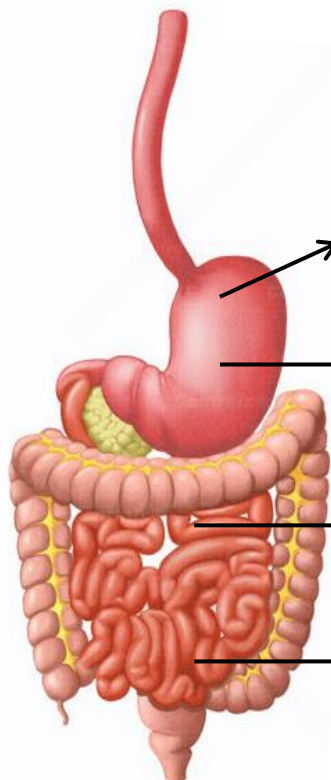
¿Qué es la fibra?

Son las partes de las plantas que nuestro cuerpo no puede digerir en el intestino delgado. Como resultado, la fibra llega hasta el colon donde las bacterias realizan cierta fermentación.

Recomendación de fibra al día:

25-35 gramos

¿Cuáles son los beneficios de la fibra?



Cuando la fibra llega al estómago absorbe parte de los líquidos ayudándonos a sentir saciados más rápidamente. Al sentirnos llenos, podemos consumir menor cantidad de alimentos y, por tanto, nos puede ayudar a mantener o alcanzar un peso corporal saludable.

Disminuye los niveles de colesterol en sangre.

Disminuye la absorción de glucosa ayudándonos a controlar los niveles de azúcar en sangre, un gran beneficio para las personas que padecen de diabetes.

Ayuda a normalizar la frecuencia con que vamos al baño ya que aumenta el tamaño de las heces y las ablanda. Lo mismo permite la eliminación sin mucho esfuerzo, disminuyendo la probabilidad de padecer estreñimiento, hemorroides u otras condiciones relacionadas.

Tipos de fibra

Soluble

Se disuelve en agua formando un gel. La misma es la encargada de ayudar a disminuir los niveles de colesterol y glucosa en sangre. Alimentos que la contienen: avena, manzana, pera, habichuelas y frutas cítricas.

Insoluble

No se disuelve en agua. Más bien, promueve el movimiento del material fecal, aumentando el bulto. Alimentos que la contienen: nueces y semillas, alimentos integrales y vegetales.

¿Cómo saber si un alimento es buena fuente de fibra?

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Values*	
Total Fat 8g	16%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Buena Fuente: **3g** o más.

Excelente Fuente: **5 g** o más.

Para alcanzar la cantidad de fibra recomendada al día debe incluir frutas y vegetales preferiblemente frescos o congelados.

Al aumentar su consumo de fibra, recuerde tomar suficiente cantidad de agua.



*Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan de alimentación individualizado que se ajuste a sus necesidades, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En práctica privada exija que se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional.