

¿Qué sabe sobre la fibra?¹

Jennifer Hillan y Claudia Peñuela²

¡La fibra a menudo llamada “*roughage*” o “*bulk*” es importante para la buena salud! Es bien conocido el hecho de que la fibra ayuda a bajar el colesterol en la sangre y algunas fibras ayudan a prevenir el estreñimiento.

¿Qué es la fibra?



La fibra es el nombre general para muchas clases de sustancias encontradas en algunas plantas. Por ejemplo, las fibras del apio y las semillas de las fresas tienen fibra.

Este es un componente de los alimentos que nuestro cuerpo no puede digerir. Hay dos tipos de fibra, la insoluble que no se disuelve en agua y la soluble que sí se disuelve en agua, estos dos tipos de fibra tienen diferentes efectos positivos en nuestra salud. La fibra soluble ayuda a disminuir el colesterol en la sangre y puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón. La fibra insoluble promueve la salud del tracto gastrointestinal.

¿Dónde puede encontrar fibra?

Las fibras soluble e insoluble se encuentran combinadas en los alimentos. Otros alimentos contienen solamente un tipo de fibra. Coma alimentos que son fuentes ricas de fibra frecuentemente:

- **Granos integrales:** cereal para el desayuno hecho de grano entero, panes hechos de harina integral, avena, cebada,

arroz integral y cereales de maíz entero; incluyendo sémola de maíz.

- **legumbres:** todo tipo de frijoles como rojo, “*navy*”, negro y pinto, guisantes enteros y partidos y lentejas.
- **frutas y verduras:** manzanas, uvas pasas, ciruelas, frutos silvestres, repollo, brócoli, zanahorias y guisantes. Verduras y frutas comestibles con piel y semillas ricas en fibra.
- **nueces y semillas:** *pecans*, almendras, *walnuts*, maní y semillas de girasol. Recuerde que las nueces son ricas en grasa y calorías así que ¼ de taza es lo adecuado.

Para una buena salud, es importante comer una variedad de estos alimentos.

¿Por qué necesitamos fibra?

Una dieta rica en una variedad de fibra promueve la buena salud. Una dieta rica en fibra ayuda a:

- Mantener un movimiento regular de los intestinos previniendo el estreñimiento, las hemorroides y la



1. Este documento FCS8689-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha primera publicación: junio 2001. Revisado: enero 2003 y octubre 2010. Visite el sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior coordinadora del programa de ENAFS Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un instituto que provee oportunidades igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina

diverticulosis (una enfermedad intestinal).

- Mejora los niveles de colesterol en la sangre, particularmente reduce la lipoproteína de baja densidad (LDL); un bajo LDL ayuda a prevenir enfermedades del corazón.
- Mantiene un peso saludable. Comer alimentos ricos en fibra le pueden ayudar a sentirse más lleno por más tiempo. Asimismo, dietas más altas en fibra son a menudo bajas en calorías.

Además, una dieta alta en fibra puede ayudar a personas con diabetes a manejar mejor los niveles de glucosa en la sangre.

¿Cuánta fibra necesitamos?

La cantidad de fibra diaria que necesitamos depende de cuántas calorías comemos. Desafortunadamente muchos estadounidenses solo comen la mitad de la cantidad recomendada. Algunas guías generales son.

Edad		Gramos de fibra diaria
Niños	1-3	19
	4-8	25
	9-13	31
	14-18	38
Niñas	1-3	19
	4-8	25
	9-18	26
Hombres	19-50	38
	51+	30
Mujeres	19-50	25
	51+	21
	Embarazada	28
	Lactante	29

¿Cómo puede obtener la fibra?

Consejos para añadir fibra en su dieta:

- Lea los **Datos nutricionales** en la etiqueta de los alimentos.
- Escoja alimentos entre 2.5 a 4.9 gramos de fibra por porción (*serving*). Esta cantidad indica que el alimento es una “buena fuente de fibra” o escoja un producto con 5 o más gramos de fibra por porción lo que indica que es “alto en”, “rico en” o una “excelente fuente” de fibra.
- Escoja productos donde el primer ingrediente de la lista sea grano integral. Por ejemplo, el arroz integral, avena o trigo integral. Los productos etiquetados con las palabras “multi-grano”, “100% de trigo” o salvado no son hechos de granos integrales, ¡así que tenga cuidado!
- Comience el día con cereal de grano integral cubierto con $\frac{1}{4}$ de taza de fruta seca o panqueques con fruta fresca.
- Añada frijoles y guisantes a ensaladas, sopas y guisos.
- Añada $\frac{1}{4}$ de taza de frutos secos y/o $\frac{1}{4}$ de taza de nueces a las ensaladas.
- Trate de comer meriendas de verduras y humus o puré de frijoles.
- Escoja frutas enteras en lugar de jugos con más frecuencia.
- Consuma meriendas como las palomitas de maíz sin sal.



Al aumentar el consumo de fibra, asegúrese de:

- Comenzar despacio el consumo para prevenir gases e inflamación, luego añada poco a poco alimentos ricos en fibra.
- Beba mucho líquido diariamente.
- Ingiera una variedad de alimentos para conseguir los dos tipos de fibra.
- Incluya alimentos ricos en fibra en el desayuno, almuerzo, comida y merienda.

¿Qué pasa con los suplementos ricos en fibra?

Es mejor obtener la fibra de los alimentos en lugar de los suplementos. Los alimentos no tan sólo son agradables para comer sino que también contienen otros nutrientes importantes para la salud. Los suplementos como polvos, comprimidos o pastillas se pueden usar si tiene problemas intestinales frecuentemente, pero estos pueden afectar el funcionamiento de las medicinas. Hable con su médico antes de usar un suplemento de fibra.

Referencias (en Inglés)

American Dietetic Association
www.eatright.org

United States Department of Agriculture, MyPyramid.gov. *MyPyramid Basics* [Online]. Available at <http://www.mypyramid.gov/>

United States Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and promotion. *Dietary Guidelines for Americans* [Online]. Available at <http://www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm>.

Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)*, Washington DC: The National Academies Press, 2005. Available in PDF format at: http://fnic.nal.usda.gov/nal_display/index.php?info_center=4&tax_level=4&tax_subject=256&topic_id=1342&level3_id=5141&level4_id=10588

Hecho: los cereales integrales contienen el grano entero, salvado, endospermo y germen.