

## Los hechos acerca de la fibra

Jennifer Hillan, R. Elaine Turner, y Wendy J. Dahl<sup>2</sup>

### ¿Qué es la fibra y por que la necesitamos?



La fibra se encuentra en las frutas, los vegetales, los granos y los frijoles. A

diferencia del azúcar y las harinas, la fibra es un carbohidrato que no podemos digerir. El consumo adecuado de la fibra nos puede ayudar a mantener una buena salud de muchas maneras (1).

- Algunos tipos de fibra ayudan a reducir la absorción de la glucosa (azúcar). Esto puede ayudar a controlar la glucosa en la sangre.
- Algunos tipos de fibra ayudan a reducir el colesterol en la sangre. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de ataques al corazón.
- Otros tipos de fibra ayudan a mantener regulada nuestra función intestinal.
- Comer alimentos altos en fibra nos hacen sentir llenos por más tiempo. Esto puede ayudar a controlar el peso.

Los diferentes tipos de alimentos tienen diferentes tipos de fibra. Para obtener el mayor beneficio de la fibra para la salud es

importante consumir una amplia variedad de alimentos de origen vegetal.

### ¿Qué pasa si no consumimos suficiente fibra?

La fibra nos ayuda a formar heces más grandes y suaves que pasan con regularidad. Sin la suficiente fibra, podemos sufrir de estreñimiento y hemorroides.

### ¿Cuánta fibra necesitamos?

Las recomendaciones para el consumo de fibra están basadas en estudios de las cantidades que se necesitan para reducir los riesgos de enfermedades del corazón. Este nivel de consumo de fibra también ayudara a prevenir el estreñimiento. La tabla 1 muestra el consumo adecuado (AI) que se recomienda para la fibra.

**Tabla 1. Recomendaciones para la fibra**

Etapa de la vida	Cantidad (g por día)
Hombres, edades 19–50	38
Hombres, edades 51+	30
Mujeres, edades 19–50	25
Mujeres, edades 51+	21
Embarazo	28
Lactancia materna	29

g = gramos de fibra

1. Este documento, FCS8793-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de *Family, Youth and Community Sciences*, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: mayo 2011. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora/entrenadora de nutrición de ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; R. Elaine Turner, PhD, RD, profesora, y Wendy J. Dahl, PhD, profesora asistente, Alimentos Ciencias y Nutrición Humano Departamento; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida; Gainesville 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.**

## ¿Cómo puedo obtener suficiente fibra?

Las frutas, los vegetales, los frijoles y los granos enteros nos proveen fibra. Las frutas y los vegetales con cáscaras y semillas que se pueden comer son buenas opciones. La mayoría de los jugos casi no contienen fibra, así que escoja frutas frescas y vegetales más a menudo. ¡Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar buenas fuentes de fibra!

Asegurese que por lo menos la mitad de su porción diaria de granos, sean granos enteros. Busque productos que tengan primero en la lista granos enteros tales como trigo integral, arroz integral o centeno integral ya que estos usualmente son los que mas contienen fibra.

## ¿Qué pasa con los suplementos de fibra?

Lo mejor es obtener la fibra de los alimentos en vez de suplementos. Las comidas no son solamente mas ricas, sino que también están llenas de nutrientes tales como vitaminas y minerales que se necesitan para una buena salud. Los suplementos de fibra usualmente no tienen estos beneficios adicionales. Si usted piensa que necesita un suplemento, primero hable con su proveedor de cuidado para la salud.

Para mayor información de suplementos de fibra vea *Guía para los suplementos de fibra*. (FSHN11-01s/FS173 <http://edis.ifas.ufl.edu/fs173>).

## ¿Qué tanta fibra es demasiado?

No existe un límite máximo para la fibra proveniente de granos enteros, frutas, vegetales y frijoles (1). Los problemas

principales causados por el alto consumo de fibra son gases, hinchazón y dilatación.

**Tabla 2. Contenido de fibra en alimentos seleccionados**

Alimentos	Fibra (g)
Lentejas, cocidas, 1 taza	16
Mani, cocido, 1 taza con cáscaras	16
Frijoles negros, cocidos, 1 taza	15
Higos, secos, ½ taza	7
Cereal de salvado de trigo, 1 taza	7
Ciruelas, secas o enlatadas, ½ taza	6
Naranja, cruda, 1 grande	4
Palomitas de maíz, reventadas con aire, 3 tazas	4
Papas, al horno, con cáscara, 1 mediana	4
Cebada, perlados, cocidos, ½ taza	3
Avena, cocida, ½ taza	2
Pan integral, 1 rebanada	2

g = gramos

## ¿Donde puedo obtener más información?

El agente de familia y ciencias del consumidor (FCS) en la oficina de extensión de su condado puede tener más información escrita o clases para que usted atienda. También, un dietista registrado (RD) puede proveerle información confiable. Una publicación relacionada (en Inglés) a EDIS es *Compras para la salud: Granos enteros* (FSHN10-13/FS161 <http://edis.ifas.ufl.edu/fs161>).

## Referencias (en Inglés)

1. Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. (2005). *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (macronutrients)*. Washington, DC: National Academy Press.