

## Aumento de Su Consumo de Fibra

### ¿Qué es la fibra?

La fibra incluye las partes de los alimentos vegetales que no pueden digerirse. Existen dos tipos de fibra, ambos fundamentales para una dieta sana y un sistema digestivo saludable:

- **La fibra soluble** ayuda a aumentar el volumen de los alimentos y a desplazarlos por el intestino. Forma un gel cuando se mezcla con líquido.
- **La fibra insoluble** no se mezcla con los líquidos y atraviesa el tracto gastrointestinal prácticamente intacta. A veces se denomina "fibra".

### ¿Por qué tengo que comerlo?

La fibra tiene muchas funciones importantes, y ambos tipos son importantes para nuestra salud.

| La fibra soluble ayuda a...                                                                                                   | La fibra insoluble ayuda a...                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Evacuaciones regulares                                                                                                        | Evacuaciones regulares                                                                   |
| Control de la diarrea y el estreñimiento                                                                                      | Control del estreñimiento                                                                |
| Menor riesgo de cáncer colorrectal                                                                                            | Menor riesgo de cáncer colorrectal                                                       |
| Reducir el colesterol LDL o "malo"                                                                                            | Prevenir las hemorroides                                                                 |
| Proporcionar sensación de saciedad, lo que ayuda a sentirse satisfecho después de las comidas y a mantener un peso saludable. | Prevención de la diverticulitis<br>(pequeñas bolsas inflamadas en las paredes del colon) |
| Ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en sangre                                                                     |                                                                                          |

### ¿Cuánta cantidad necesito?

La Academia de Nutrición y Dietética recomienda:

- Para las mujeres, 25 gramos al día para los adultos de 50 años o menos, 21 gramos al día por encima de los 50 años.
- Para los hombres, 38 gramos al día para los adultos de 50 años o menos, 30 gramos al día a partir de los 50 años.

### ¿Qué alimentos son las mejores fuentes?

Todos los alimentos vegetales contienen fibra, y la mayoría tienen una mezcla de fibras solubles e insolubles.

Las mejores fuentes de fibra soluble son:

- la mayoría de las frutas
- ciertos cereales como la avena y la cebada
- legumbres, como frijoles, guisantes, lentejas y garbanzos
- la mayoría de las verduras de raíz, como la remolacha y el camote, y algunas verduras, como el brócoli y las zanahorias.

Las mejores fuentes de fibra insoluble son:

- cereales integrales, como el pan integral y el maíz
- cereales ricos en fibra como el salvado
- frutos secos y semillas
- frutas y verduras con piel y cáscara comestibles, como manzanas, kiwis, tomates, judías verdes, calabacines y papas

## ¿Y los suplementos de fibra?

Si necesita añadir más fibra de la que puede ingerir de los alimentos integrales, considere:

- **Tipo de fibra:** Las principales marcas de suplementos de fibra (Metamucil<sup>®</sup>, Konsyl<sup>®</sup>, Citrucel<sup>®</sup>, Benefiber<sup>®</sup>, Fibercon<sup>®</sup>) utilizan fibra soluble y funcionan de la misma manera. Algunas personas responden mejor a otras diferentes, por lo que es posible que tenga que probar varias para encontrar la más adecuada para usted.
- **Sabores y mezclas:** Los suplementos de fibra están disponibles en una variedad de formas y sabores, incluyendo polvos, tabletas y gominolas. Los polvos pueden ser aromatizados para mezclarlos con agua o sin sabor o "transparentes" para mezclarlos con otras bebidas o alimentos. Los comprimidos y las gominolas deben tomarse con abundante agua, siguiendo las instrucciones de la caja.

**Interacciones con medicamentos y otras consideraciones:** Un suplemento de fibra puede interferir con la absorción de algunos medicamentos. Como con cualquier suplemento, hable con su médico y/o dietista titulado antes de empezar a tomar un suplemento de fibra. Los suplementos de fibra sin azúcar con alcoholes de azúcar (sorbitol, manitol, xilitol, maltitol, isomalt) pueden empeorar los síntomas de ciertas afecciones gastrointestinales como el síndrome del intestino irritable (SII).

## Buenas fuentes de fibra alimentaria

*Consejo: Aumentar la fibra en su dieta **de forma gradual** puede ayudar a minimizar la hinchazón y las molestias. Asegúrese de beber mucho líquido a medida que aumenta la ingesta de fibra.*

| Frutas                                      | Tamaño de la ración | Fibra total (gramos) |
|---------------------------------------------|---------------------|----------------------|
| Frambuesas                                  | 1 taza              | 9.8                  |
| Pera, con piel*                             | 1 mediana           | 5.6                  |
| Manzana con piel                            | 1 mediana           | 4.2                  |
| Naranja                                     | 1 mediana           | 3.4                  |
| Fresas en rodajas                           | 1 taza              | 3.3                  |
| Banana                                      | 1 mediana           | 3.1                  |
| Granos, cereales y pasta                    | Tamaño de la ración | Fibra total (gramos) |
| Espaguetis integrales cocidos*.             | 1 taza              | 7.0                  |
| Cebada perlada cocida*.                     | 1 taza              | 6.0                  |
| Bran flakes* (copos de salvado)             | 3/4 de taza         | 5.5                  |
| Avena, rápida, normal o instantánea, cocida | 1 taza              | 4.0                  |
| Palomitas de maíz                           | 3 tazas             | 3.5                  |
| Arroz integral cocido                       | 1 taza              | 3.1                  |
| Pan integral                                | 1 rebanada normal   | 2.2                  |
| Tortilla de maíz                            | 1 mediano (6")      | 1.8                  |
| Legumbres, frutos secos y semillas          | Tamaño de la ración | Fibra total (gramos) |
| Arvejas partidas, cocidas*                  | 1 taza              | 16.3                 |
| Lentejas cocidas*.                          | 1 taza              | 15.6                 |
| Frijoles negros, cocidos*                   | 1 taza              | 15.0                 |
| Frijoles cocidos, vegetarianos, enlatados*  | 1 taza              | 10.4                 |
| Semillas de girasol en grano                | 1/4 taza            | 4.0                  |
| Semillas de chía                            | 1 cucharada         | 3.5                  |
| Almendras                                   | 1 onza (23 nueces)  | 3.5                  |
| Pistachos                                   | 1 onza (49 nueces)  | 3.0                  |
| Verduras                                    | Tamaño de la ración | Fibra total (gramos) |
| Arvejas, cocidas                            | 1 taza              | 8.8                  |
| Jícama cruda pelada*.                       | 1 taza              | 6.4                  |
| Hojas de col, frescas, cocidas              | 1 taza              | 5.6                  |

|                             |           |     |
|-----------------------------|-----------|-----|
| Brócoli hervido*.           | 1 taza    | 5.1 |
| Coles de Bruselas cocidas*. | 1 taza    | 4.1 |
| Papa, con piel, horneada    | 1 mediana | 3.8 |
| Salsa de tomate en conserva | 1 taza    | 3.7 |
| Elote dulce, cocido         | 1 taza    | 3.6 |
| Col hervida*.               | 1 taza    | 2.8 |

\* es más probable que cause gases, así que añádelo lentamente

| Ejemplo de menú para una dieta rica en fibra |                                                                                            |            |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Desayuno                                     | 1 taza de Raisin Bran con leche, banana, rebanada de pan integral tostado y mermelada      | 11 gramos  |
| Merienda                                     | ½ taza de mezcla de frutos secos                                                           | 5,5 gramos |
| Almuerzo                                     | 2 tortillas de maíz (6") cubiertas con ¼ taza de frijoles refritos, lechuga, queso y salsa | 6,5 gramos |
| Merienda                                     | 1 manzana mediana                                                                          | 4 gramos   |
| Cena                                         | Pollo con ¾ taza de arroz integral y ½ taza de brócoli                                     | 5 gramos   |
|                                              | Fibra total = 32 gramos                                                                    |            |