

La Fibra es su Amiga

¿Por qué hay que comer fibra?

La fibra aporta beneficios a la salud porque previene y ayuda a tener bajo control algunas enfermedades.

- Reduce el estreñimiento. La fibra ablanda y aumenta la masa de las defecaciones, lo cual facilita la evacuación.
- Reduce el riesgo de diverticulitis porque reduce el estreñimiento.
- Puede reducir el colesterol si se consume junto con una dieta baja en grasa.
- Ayuda a controlar el peso porque aumenta la sensación de satisfacción después de una comida.
- Ayuda a combatir la diabetes porque afloja la absorción de azúcar.
- Reduce el riesgo de padecer de cáncer de colon porque diluye las sustancias que pueden causar el cáncer.



- **¿Qué es la Fibra?**

La fibra es la parte no digerible de las plantas. Se divide en dos categorías generales:

1) La Fibra Soluble

- Se disuelve en agua para formar un gel y se adhiere a las grasas y el colesterol para que éstos no sean absorbidos por el cuerpo. También, afloja la absorción del azúcar.
- Se fermenta cuando se mezcla con las bacterias del colon, lo cual produce subproductos beneficiosos.
- Se encuentra en el salvado de avena y las partes blandas de frutas, vegetales y frijoles.



2) La Fibra Insoluble

- Aumenta la masa y blandura de los intestinos, lo cual facilita la evacuación. Se encuentra en las partes estructurales de las plantas como los tallos y las pieles de las frutas, los vegetales, y el salvado de trigo.



¿Cuánta Fibra?

25 gramos al día para las mujeres y 35 gramos al día para los hombres.

Aumente el consumo de fibra lentamente (1-3 gramos por la semana) para evitar malestar a causa de los gases.

Tome mucha más agua o la fibra puede empeorar el estreñimiento.

Coma muchos tipos diferentes de granos integrales, frijoles, frutas, y vegetales para sacarle más provecho a la fibra.

Busque pan de grano integral que contenga más de 3 gramos de fibra por ración y cereales con más de 5 gramos de fibra por ración.

Granos Integrales 1/4 taza seco	Gramos de Fibra*	Frijoles ½ taza cocinados	Gramos de Fibra*	Frutas y Verduras 1 pieza de fruta de tamaño medio, ½ taza cocinado o 1 taza de vegetales crudos	Gramos de Fibra**
Arroz Integral	2	Great Northern beans (Frijoles blancos)	6	Calabaza de Bellota	5
Cebada	5	Frijoles Negros	8	Brócoli	3
Bulgur	7	Lentejas	7	Guisante Verde	4
Quinoa	3	Frijoles Pinto	6	Manzana	3
Copas de Avena	2	Frijoles Rojos	8	Banana	3
Steel cut oats	4	Guisantes	8	Pera	5

* Heather Sullivan, R.D. hshealthsolutions@gmail.com

**Sizer F, Whitney, E. Nutrition Concepts and Controversies. Tenth Edition, Thompson Wadsworth, United States. 2006.

References

University of Illinois at Chicago, The Wellness Center, *Getting Enough Fiber Doesn't Need to Be Like This*.

<http://www.uic.edu/depts/wellctr/docs/Getting%20Enough%20Fiber%20In%20Your%20Diet.pdf> Accessed November 15, 2009.

Stipanuk, MH. Biochemical, Physiological, Molecular Aspects of Human Nutrition. 12th edition. St. Louis, Missouri. 2006.