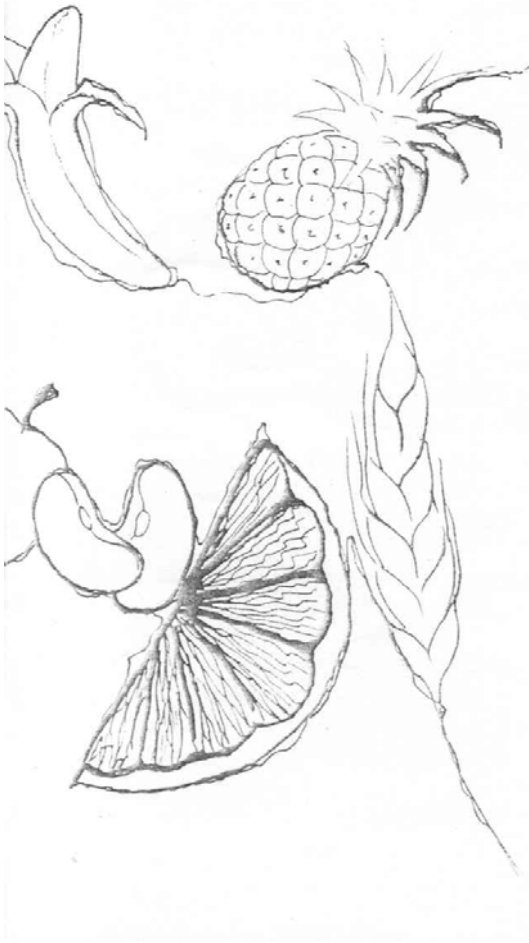


# LAS FIBRAS DIETARIAS

¿Qué son y cómo nos pueden ayudar?

Vilma González, R.D.  
Especialista en Alimento y Nutrición



## Las fibras dietarias

Las fibras dietarias se encuentran en alimentos de origen vegetal. Nuestro sistema digestivo no las puede digerir. Se clasifican en fibras solubles en agua o fibras insolubles.

Tipos de fibras	Alimentos que la contienen	Efecto en el cuerpo
<b>Fibras solubles</b> Pectinas Gomas <b>Fibras insolubles</b> Celulosa Hemicelulosa Lignina y otras fibras	frutas, hortalizas suculentas, viandas avena, cebada, habichuelas, y otras legumbres (granos) trigo integral, salvado (“bran”) y hortalizas cereales, hortalizas y farináceas y salvado hortalizas, frutas, cereales y salvado (“bran”)	ambas retardan el vaciamiento gástrico, disminuyen la absorción de glucosa, disminuyen el colesterol total y las lipoproteínas de baja densidad (LDL) en la sangre. Necesarias en la función normal del intestino: <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ absorbe grandes cantidades de agua</li> <li>◆ aumenta el volumen fecal</li> <li>◆ acelera el tránsito intestinal</li> <li>◆ reduce la presión en las paredes intestinales</li> </ul>

La fibra ayuda a reducir el colesterol en el suero y a reducir de peso cuando además se consume

En general las fibras insolubles previenen el estreñimiento atónico, las venas varicosas, alivian las hemorroides, previenen la formación de divertículos o su infección, si ya existen, y se asocian con una disminución en el riesgo de cáncer en el colon. Es importante reconocer que una dieta alta en fibra por sí sola no garantiza el buen funcionamiento del sistema digestivo. Es necesario tomar de 6 a 8 vasos de agua al día para suavizar la excreta y prevenir el estreñimiento.

Las fibras solubles mejoran la tolerancia a la glucosa y disminuyen los niveles de colesterol sanguíneo.

Se ha estimado que la población norteamericana consume diariamente alrededor de 10 a 15 gramos de fibra dietaria. El Instituto Nacional de Cáncer recomienda aumentar el consumo de fibra de 20 a 30 gramos al día. Otros científicos opinan que la cantidad de fibra dependerá de la persona y del tipo de fibra necesitada. Si se consumen cantidades más altas de las recomendadas (sobre 50 gramos), se afecta la absorción de calcio, hierro, zinc, magnesio y selenio. También podría ocasionar dolores abdominales, gases y diarrea.

una dieta baja en grasa. Lo importante de consumir alimentos con fibra para promover la reducción de peso es porque dan saciedad por tiempo más prolongado.

## Los alimentos de mayor contenido de fibra son:

**Legumbres:** (granos): gandules, garbanzos, lentejas y todas las habichuelas.

**Cereales enteros:** cereales listos para comer tipos hojuelas “flakes” con salvado “bran”, avena, pan o galletas de centeno o trigo integral, galletas de avena o “graham”.

**Frutas:** las *frutas secas* tienen más contenido de fibra como los dátiles, melocotones, ciruelas, pasas, albaricoques y otras. Le siguen las *frutas frescas* que se consumen con cáscara o en gajos como por ejemplo: toronja, china, papaya, jobo y acerola. El mango, el guineo, la guanábana, el corazón, el anón y otras son ricas fuentes de fibra.

**Hortalizas:** repollo, zanahorias, coliflor, brécol, guisantes, batata, espinaca, yuca, plátano, yautía, ñame, calabaza, maíz, papa con cáscara, vegetales mixtos, cebolla, col de Bruselas, alcachofas y otras.

**Nueces:** avellanas, almendras y otras.

**¿Cómo podemos asegurar un consumo adecuado de fibras por medio de un patrón adecuado de alimentación?**

El desayuno debe incluir cereal o pan integral, frutas frescas y leche baja en grasa.

El almuerzo o cena debe incluir la siguiente variedad de alimentos:

1. viandas o cereales y panes íntegros. El arroz se debe, consumir con habichuelas, garbanzos, gandules u otros granos.
2. hortalizas frescas o cocidas
3. frutas frescas
4. leche o sus productos bajos en grasa
5. carnes magras, ave, pescado y sustituto como granos o huevo (no más de cuatro

yemas a la semana). La porción de cames debe ser 1 a 3 onzas o 1/2 a 1 taza de granos cocidos.

**Ejemplo de menú:**

(provee aproximadamente 35 gm. de fibra dietaria)

**Desayuno**

- 1 guineo maduro
- 1/2 taza avena cocida
- 1 rebanada pan integral
- 8 onzas de leche baja en grasa (café o té si lo desea)

**Almuerzo**

- 2 onzas pollo guisado con zanahorias y papas
- 2 pedazos yautía hervida
- 1/2 taza ensalada de repollo
- 1/2 taza gajitos de china
- 4 a 8 onzas leche baja en grasa

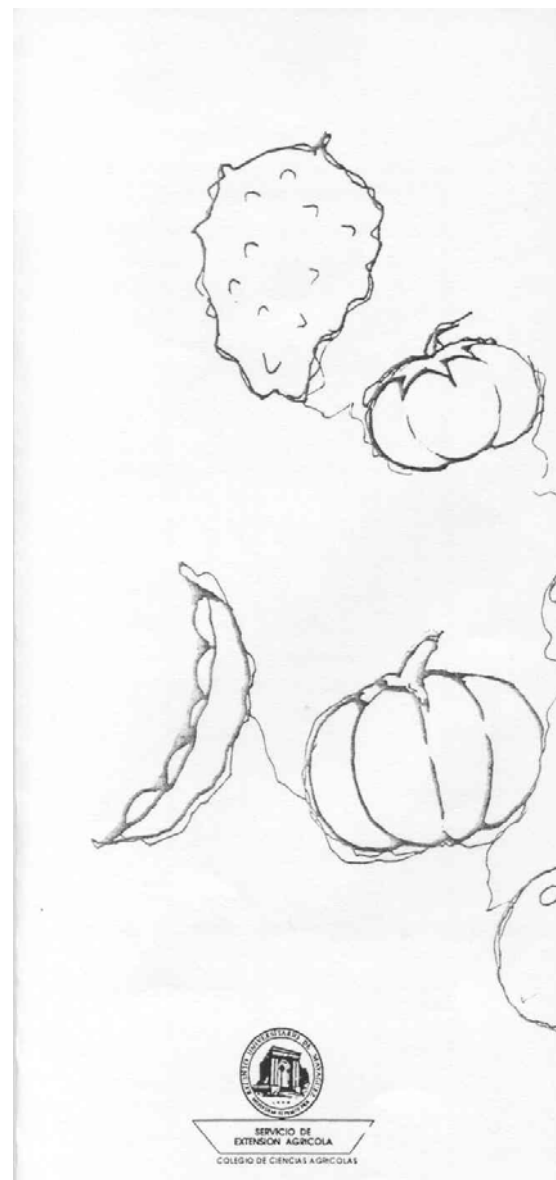
**Cena**

- 1 taza arroz con garbanzas
- 1 guineo verde hervido
- 1 taza ensalada de lechuga y tomate
- 1/2 taza pina en almíbar
- 4 a 8 onzas leche baja en grasa

**Deficiencia de fibra dietaria y su relación con el desarrollo de enfermedades:**

Efectos de deficiencia	Posible manifestación clínica
1. Disminuye el tiempo de tránsito fecal produciéndose estreñimiento	Apendicitis, divertículos, hernia hiatal, venas varicosas, cáncer en el intestino, pólipos
2. Se altera el metabolismo	Cáncer, pólipos
3. Aumenta la absorción de nutrientes	Obesidad, enfermedades del corazón
4. Se altera la digestión y metabolismo en el intestino delgado	Enfermedad del corazón, piedra en vesícula, diabetes

La deficiencia de fibras en conjunto con otros factores, es responsable de las principales enfermedades de hoy día, mientras que una dieta rica en fibra protege contra estas enfermedades.



Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.