

Información acerca de la fibra

La dieta del estadounidense promedio contiene unos 15 gramos de fibra. La Asociación Estadounidense del Corazón y la Asociación Estadounidense de la Diabetes recomiendan comer de 25 a 38 gramos de fibra diariamente en una dieta bien balanceada. Los alimentos con un alto contenido de fibra, tales como las frutas, verduras y granos integrales pueden ayudar a reducir el riesgo de un mal cardíaco, la diabetes tipo 2 y varias formas de cáncer. Estos alimentos con un alto contenido de fibra pueden mejorar también la presión arterial.

La fibra es la parte de los alimentos vegetales que no podemos absorber o digerir. Se encuentra en las frutas, verduras, frijoles, chícharos o arvejas, lentejas, nueces, semillas y granos integrales.

Hay dos tipos de fibra dietética: insoluble y soluble. Es importante comer en abundancia de ambos tipos de fibra.

- **La fibra insoluble** proviene de las frutas, granos y verduras. Añade masa y actúa como un cepillo, limpiando el colon. Al pasar por el tracto digestivo, la fibra insoluble permanece casi intacta, lo cual ayuda con la regularidad de las deposiciones.
- **La fibra soluble** proviene de las frutas, ciertas verduras, avena, frijoles, chícharos o arvejas, lentejas y cebada. Cuando se mezcla con líquidos, la fibra soluble forma un gel, el cual ayuda a controlar el azúcar en la sangre y a reducir el colesterol.

Los granos integrales se refieren a un grano que no ha sido “refinado”. Esto quiere decir que el grano está intacto y

consiste del germen (la capa interior), el endoesperma (la capa del medio), y el salvado (la capa exterior, rica en fibra). Trate de que por lo menos la mitad de los granos que escoja, provengan de granos integrales.

Sugerencias para añadir más fibra a su dieta

- Coma por lo menos 5 porciones de frutas y verduras todos los días. Incluya las cáscaras cuando pueda, ya que contienen mucha fibra.
- Coma frijoles, chícharos o arvejas, lentejas y cereales de salvado todos los días.
- Coma panes, cereales, tortillas y galletas que incluyan en su lista de ingredientes harina integral de trigo, de avena, de cebada o de maíz como su primer ingrediente en la etiqueta.
- Añada fibra a su dieta poco a poco. Si lo hace demasiado rápido, puede que sienta hinchazón y tenga dolores por el gas.
- A menos que su doctor le haya dicho lo contrario, tome de 6 a 8 tazas de agua y otros líquidos diariamente para que el contenido de los intestinos se mueva con facilidad.
- Si come salvado de trigo para que se le mueva el estómago, empiece con una cucharadita por comida. Aumente poco a poco a 2 a 4 cucharadas diarias.
- Seleccione con más frecuencia alimentos no procesados. A menudo, el procesar los alimentos disminuye el contenido de fibra de los mismos.

Lea las etiquetas de los alimentos

Lea las etiquetas de los alimentos para averiguar el contenido de “Fibra dietética” de los alimentos que usted consume. Las fuentes buenas de fibra tienen por lo menos el 10% de los Valores de Porcentajes Diarios para la fibra.

Cuando busque productos con granos integrales, lea la lista de ingredientes. Por ejemplo, en la lista de ingredientes que se muestra abajo para cereal de trigo integral, el primer ingrediente es “trigo integral”.

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup (50g)		
Servings Per Container About 13		
Amount Per Serving	Wheat Chex	with 1/2 cup skim milk
Calories	180	220
Calories from Fat	10	10
% Daily Value**		
Total Fat 1g*	2%	2%
Saturated Fat 0g	0%	0%
Trans Fat 0g		
Polyunsaturated Fat 0g		
Monounsaturated Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	1%
Sodium 420mg	18%	20%
Potassium 190mg	6%	11%
Total Carbohydrate 40g	13%	15%
Dietary Fiber 5g	22%	22%
Soluble Fiber 1g		
Sugars 5g		
Other Carbohydrate 30g		
Protein 5g		

INGREDIENTS: WHOLE GRAIN WHEAT, SUGAR, SALT, CALCIUM CARBONATE, BARLEY MALT EXTRACT, TRI-SODIUM PHOSPHATE, FRESHNESS PRESERVED BY BHT.
VITAMINS AND MINERALS: IRON AND ZINC (MINERAL NUTRIENTS), VITAMIN C (SODIUM ASCORBATE), A B VITAMIN (NIACINAMIDE), VITAMIN B₁ (THIAMIN MONONITRATE), VITAMIN B₆ (PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE), VITAMIN A (PALMITATE), VITAMIN B₂ (RIBOFLAVIN), A B VITAMIN (FOLIC ACID), VITAMIN B₁₂, VITAMIN D.
CONTAINS WHEAT INGREDIENTS.

Contenido de fibra de los alimentos

Use la tabla de abajo para sumar la fibra que ha comido o planea comer en un día.

Verduras	Tamaño por porción	Fibra dietética (g)	Frutas	Tamaño por porción	Fibra dietética (g)
Acelgas suizas, cocidas	1/2 taza	2g	Albaricoques	1 mediano	1g
Aguacate	1/2 taza	6g	Bananas	1 mediana	3g
Berenjena, cocida	1/2 taza	2g	Cerezas	10 medianas	1g
Brócoli, cocida	1/2 taza	3g	Ciruelas, secas	1/2 taza	6g
Calabacín, rodajas	1/2 taza	<1g	Durazno, con cáscara	1 mediano	2g
Cebolla, picada	1/2 taza	1g	Frambuesas	1/2 taza	4g
Champiñones shiitake, cocidos	1/2 taza	3g	Fresas	1/2 taza	2g
Chicharos o arvejas, cocidos	1/2 taza	4g	Higos, crudos	1 mediano	1g
Col	1/2 taza	3g	Mango	1 mediano	4g
Coliflor, cocida	1/2 taza	1g	Manzanas, con cáscara	1 mediana	3g
Corazones de alcachofa	1/2 taza	5g	Melón	1/2 taza	2g
Espinaca, cocida	1/2 taza	4g	Melones	1/2 taza	1g
Habichuelas, cocidas	1/2 taza	2g	Naranjas	1 mediana	3g
Hinojo, crudo/picado	1/2 taza	1g	Nectarinas	1 mediana	2g
Hojas de mostaza china	1/2 taza	2g	Papaya	1/2 taza	1g
Lechuga	1/2 taza	<1g	Peras asiáticas	1 mediana	4g
Maíz blanco, crudo	1/2 taza	2g	Peras, con cáscara	1 mediana	5g
Nabos, cocidos	1/2 taza	2g	Uvas pasas	1/2 taza	3g
Remolacha	1/2 taza	2g	Cereal (marcas de cereal)	Tamaño por porción	Fibra dietética (g)
Repollo, cocido	1/2 taza	1g	All Bran (100%) cereal	1/2 taza	9g
Retoños de bambú	1/2 taza	1g	Cheerios	1 taza	4g
Tofú, (firme)	1/2 taza	1g	Granola	1 taza	3g
Tomate, (crudo)	1 mediano	2g	*Instant Oatmeal	1 taza	4g
Zanahorias, crudas	1 mediana	2g	Quaker Oatmeal Squares	1 taza	4g
Granos Secos y Nueces	Tamaño por porción	Fibra dietética (g)	Raisin Bran	1 taza	7g
*Cacahuates o maní	1/4 taza	3g	Shredded Wheat	1 taza	6g
*Frijoles blancos pequeños, cocidos	1/2 taza	10g	Wheaties	1 taza	3g
*Frijoles blancos regulares, cocidos	1/2 taza	6g	Pan, arroz y fideos	Tamaño por porción	Fibra dietética (g)
*Frijoles negros, cocidos	1/2 taza	8g	Arroz moreno, cocido	1 taza	4g
*Frijoles pintos, cocidos	1/2 taza	8g	Arroz silvestre, cocido	1 taza	3g
*Habas, cocidas	1/2 taza	7g	*Cebada, cocida	1 taza	6g
*Soya (Edamame)	1/2 taza	5g	Fideos de arroz	1 taza	2g
Almendras	1/4 taza	4g	Macarrón de harina de trigo integral, cocido	1 taza	4g
Lentejas, cocidas	1/2 taza	8g	Pan de centeno	1 rebanada	2g
Pacanas (nueces), picadas	1/4 taza	3g	Pan de harina de trigo	1 rebanada	3g
Pistachos	1/4 taza	3g	Panecillos de harina de trigo	1 taza	3g
*Tienen un alto contenido de fibra soluble			Tortillas de harina de trigo integral	1 tortilla	2g

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; cualquier producto similar puede ser usado.