



Información acerca de la fibra: por qué es importante

¿Por qué es importante la fibra?

Incluir fibra en la dieta es bueno para la salud por varios motivos. Una dieta rica en alimentos con alto contenido de fibra puede:

- Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes del tipo 2.
- Disminuir el riesgo de varios tipos de cáncer.
- Mejorar el colesterol y la presión arterial.
- Ayudar a regular la digestión.
- Ayudarlo a sentirse más lleno, y así comer menos.

¿Qué es exactamente la fibra?

La fibra es la parte de los alimentos de origen vegetal que nuestro cuerpo no puede absorber o digerir. Se encuentra en frutas, verduras, frijoles, chícharos, lentejas, frutos secos, semillas y granos enteros. La fibra también es conocida como fibra alimentaria.

Existen dos tipos de fibra alimentaria: la insoluble y la soluble. Es importante consumir gran cantidad de ambas.

La fibra insoluble proviene de las frutas, los granos y las verduras. Aumenta el volumen alimenticio y actúa como un cepillo que limpia el colon. A medida que pasa a través del tracto digestivo, la fibra insoluble permanece casi intacta. Esto ayuda a regular el tránsito intestinal.

La fibra soluble proviene de las frutas, algunas verduras, la avena, los frijoles, los chícharos, las lentejas y la cebada. Cuando se la mezcla con líquido, forma un gel que ayuda a controlar el azúcar en la sangre y reduce el colesterol.

¿Qué es un grano entero?

Un grano entero tiene todas sus tres partes originales: el salvado (capa externa rica en fibras), el germen (capa interna) y el endospermo (capa media). Los granos enteros son ricos en nutrientes, como la fibra. La harina de trigo

integral, la avena, el centeno, la harina de maíz, el trigo bulgur, la cebada, el arroz integral e incluso las palomitas de maíz, son todos granos enteros.

Un grano refinado ha sido molido, por lo que queda sólo la capa media (endospermo). La molienda elimina muchas vitaminas, hierro, proteínas y fibra. La harina "blanca" y la harina de "trigo" son granos refinados. A la harina "enriquecida" se le agregaron nuevamente algunos nutrientes, pero no se le agregó fibra. El arroz blanco también es un grano refinado.

¿Cuánta fibra necesito?

La Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*) recomienda consumir entre 25 y 38 gramos de fibra por día en una dieta bien balanceada. El estadounidense promedio consume sólo 15 gramos de fibra por día.

Cómo agregarle más fibra a su dieta

1. Coma **al menos** 5 porciones de frutas y verduras por día. Coma las pieles y las cáscaras cuando sea posible, ya que contienen mucha fibra.
2. Pruebe más recetas con frijoles, chícharos, lentejas, quinoa, trigo bulgur o arroz integral.
3. Coma avena, salvado u otro cereal de grano entero en el desayuno.
4. escoja panes, cereales, tortillas y galletas en los que la fibra figure como primer ingrediente en las etiquetas.
5. Haga que al menos la mitad de las porciones de granos sean granos enteros.
6. Agregue fibra a la dieta lentamente. Si la agrega muy rápido, puede sentir hinchazón o padecer dolores provocados por gases.
7. A menos que el médico le indique lo contrario, beba entre 6 y 8 vasos de agua y otros líquidos por día para

mantener un buen movimiento intestinal.

8. Si come salvado de trigo para ayudar a regular el tránsito intestinal, comience con una cucharadita por comida. Luego aumente en forma gradual hasta 2 a 4 cucharadas por día.
9. Cuando pueda, compre alimentos sin procesar. Por lo general, el procesamiento de los alimentos elimina las fibras.

Lea las etiquetas de los alimentos

Busque el contenido de la "fibra alimentaria" en las etiquetas de los alimentos. Las buenas fuentes de fibra tienen al menos el 10% del "porcentaje del valor diario" de fibra.

Cuando busque productos con granos enteros, lea la lista de ingredientes. En el siguiente ejemplo de cereales de trigo integral, el primer ingrediente es "trigo de grano entero".

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup (50g)		
Servings Per Container About 13		
Amount Per Serving	Wheat Cereal	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%
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, TRISODIUM PHOSPHATE, FRESHNESS PRESERVED

CONTENIDO DE FIBRA DE LOS ALIMENTOS

Verduras	Tamaño de la porción	Fibra alimentaria (g)	Frutas	Tamaño de la porción	Fibra alimentaria (g)
Corazones de alcachofas, cocidos	1/2 taza	5 g	Manzana, con cáscara	1 mediana	3 g
Aguacate	1/2 taza	6 g	Chabacanos	1 mediana	1 g
Brotos de bambú	1/2 taza	1 g	Pera asiática	1 mediana	4 g
Betabeles	1/2 taza	2 g	Banana	1 mediana	3 g
Brócoli, cocido	1/2 taza	3 g	Melón cantaloupe	1/2 taza	1 g
Coles de Bruselas	1/2 taza	3 g	Cerezas	10 mediana	1 g
Repollo, cocido	1/2 taza	1 g	Higos, crudos	1 mediana	1 g
Zanahorias crudas	1 mediana	2 g	Melón honeydew	1/2 taza	2 g
Coliflor, cocida	1/2 taza	1 g	Mango	1 mediana	4 g
Hojas de mostaza china	1/2 taza	2 g	Nectarina	1 mediana	2 g
Berenjena, cocida	1/2 taza	2 g	Naranja	1 mediana	3 g
Hinojo, crudo/en rebanadas	1/2 taza	1 g	Papaya	1/2 taza	1 g
Ejotes, cocidos	1/2 taza	2 g	Durazno, con piel	1 mediana	2 g
Lechuga	1/2 taza	<1 g	Pera, con piel	1 mediana	5 g
Cebollas, picadas	1/2 taza	1 g	Ciruelas, secas	1/2 taza	6 g
Chícharos, cocidos	1/2 taza	4 g	Pasas, secas	1/2 taza	3 g
Hongos <i>Shiitake</i> , cocidos	1/2 taza	3 g	Frambuesas	1/2 taza	4 g
Espinaca, cocida	1/2 taza	4 g	Fresas, en trozos	1/2 taza	2 g
Acelga, cocida	1/2 taza	2 g	Cereal	Tamaño de la porción	Fibra alimentaria (g)
Tofu (duro)	1/2 taza	1 g	Cereal <i>All-Bran</i> (100%)	1/2 taza	9 g
Tomate, crudo	1 mediana	2 g	<i>Cheerios</i>	1 taza	4 g
Nabos, cocidos	1/2 taza	2 g	Granola	1 taza	3 g
Maíz blanco, crudo	1/2 taza	2 g	* Avena	1 taza	4 g
Calabacita, cortada	1/2 taza	<1 g	<i>Quaker Oatmeal Squares</i>	1 taza	4 g
Frijoles secos y frutos secos	Tamaño de la porción	Fibra Alimentaria (g)	<i>Raisin Bran</i>	1 taza	7 g
Almendras	1/4 taza	4 g	<i>Shredded Wheat</i>	1 taza	6 g
* Frijoles negros, cocidos	1/2 taza	8 g	<i>Wheaties</i>	1 taza	3 g
Lentejas, cocidas	1/2 taza	8 g	Pan, arroz y pasta	Tamaño de la porción	Fibra alimentaria (g)
* Habas, cocidas	1/2 taza	7 g	* Cebada, cocida	1 taza	6 g
* Frijoles panamito (<i>navy</i>), cocidos	1/2 taza	10 g	Arroz integral, cocido	1 taza	4 g
* Cacahuates	1/2 taza	3 g	Macarrones de trigo integral, cocidos	1 taza	4 g
Nueces, picadas	1/4 taza	3 g	Fideos de arroz	1 taza	2 g
* Frijoles pinto, cocidos	1/2 taza	8 g	Pan de centeno	1 rebanada	2 g
Pistacho	1/4 taza	3 g	Tortilla, de maíz	dos de 6 pulgadas	3 g
* Frijoles de soja (edamame)	1/2 taza	5 g	Tortilla, de trigo integral	1	3 g
* Frijoles blancos, cocidos	1/2 taza	6 g	Pan integral	1 rebanada	2 g
* Rico en fibra soluble			Arroz silvestre, cocido	1 taza	3 g

Otros recursos

Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más. Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*. Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

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 de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; se puede utilizar cualquier producto similar.