



¿Qué pasa con la fibra?

La mayoría de las personas solamente alcanzan a consumir la mitad de la cantidad recomendada de fibra dietética o alimentaria por día. El aumento de la ingesta diaria de fibra dietética es fácil y delicioso y tiene muchos beneficios para la salud además de prevenir o aliviar el estreñimiento.



Miremos más detalladamente la fibra dietética y el papel importante que tiene en nuestra dieta diaria.

LOS BENEFICIOS DE LA FIBRA ALIMENTARIA

- Reduce los niveles de colesterol en la sangre y baja el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre después de comer y esto puede ayudar a bajar el riesgo de diabetes.
- Promueve la saciedad o satisfacción que puede ayudar a mantener el peso corporal y reducir los factores de riesgo de enfermedades del corazón.
- Alimenta las bacterias intestinales y esto promueve una buena salud digestiva.

¿Qué puede ocurrir cuando alcanza su ingesta ideal de fibra dietética? Las investigaciones han demostrado que cuando las personas logran las metas óptimas hay:



17-31%

menos riesgo de insuficiencia cardíaca coronaria,



10-22%

menos riesgo de diabetes tipo₁



11-22%

menos riesgo de cáncer colorrectal,



Reducción del peso corporal, el colesterol y la presión arterial,

¹Reynolds et al., "Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses", The Lancet, 2019.

¿QUÉ ES LA FIBRA DIETÉTICA?

La fibra dietética proviene de origen vegetal y son las partes de las plantas que nuestro intestino no puede digerir ni absorber. Las fibras dietéticas son importantes para mantener una digestión saludable y se pueden encontrar en una variedad de alimentos como frutas y verduras, granos integrales como el trigo, las legumbres, las nueces y las semillas. Estos alimentos se descomponen en el intestino a través de un proceso llamado fermentación que proporciona energía a las bacterias intestinales, ayuda a las personas a sentirse satisfechas para que coman menos y regulan los niveles de azúcar en la sangre.

CONSEJO



Intente incluir 10g de fibra dietética en cada comida para alcanzar el objetivo óptimo de ingesta.



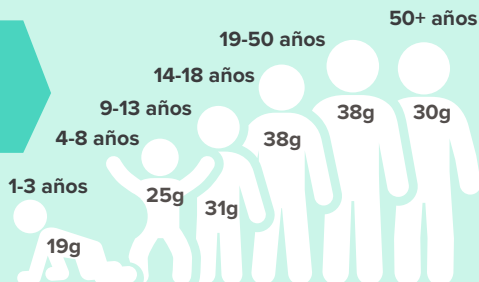
¿CUÁNTA FIBRA ALIMENTARIA SE NECESITA?

Las necesidades de fibra aumentan durante el embarazo (pre-y post-natal)

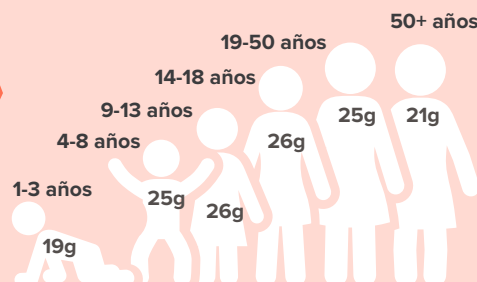
Embarazada 28g

Lactancia materna 29g

HOMBRES



MUJERES



CONSEJOS PARA AUMENTAR FÁCILMENTE LA INGESTA DE FIBRA

Es fácil agregar fibra dietética si se tiene los alimentos correctos a la mano.

- Prepare una buena cantidad de granos integrales con alto contenido de fibra al comienzo de la semana, como cebada, trigo, bayas, o arroz integral y agréguelos a las ensaladas, a las sopas o úselos como guarnición rápida durante toda la semana.
- En lugar de comer salsas cremosas, reemplácelas con salsas de frijoles ricos en fibra, hummus (puré de garbanzos) o salsa fresca. Disfrútelos con galletas integrales, tortillas o verduras crudas frescas para aumentar la ingesta de fibra.
- Combine nueces o semillas que contienen mucha fibra como higos, dátiles o albaricoques secos para disfrutar de un refrigerio conveniente y satisfactorio.
- Agréguele lentejas o salvado a sus recetas con carne molida, como el meatloaf, o diferentes guisos, para aumentar la cantidad de fibra.

EXCELENTES FUENTES DE FIBRA DIETÉTICA



4.6g en 2 rebanadas



6.0g por taza



2.7g per 3 cucharadas



4.5g por puñado



8.0g por taza

CONSEJO ➤

Si le agrega rápidamente mucha fibra dietética a su dieta, esto puede causar gases o hinchazón. Dele tiempo a su cuerpo para que se adapte y agregue pequeñas cantidades de fibra cada vez.