

DEFINICIÓN

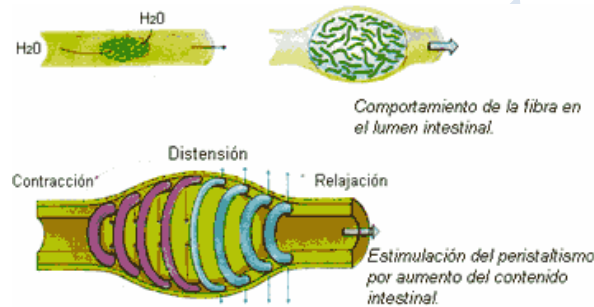
Desde un punto de vista de la alimentación se considera fibra a aquellas partes de los vegetales que no pueden ser digeridos por el organismo humano. Nuestro organismo no presenta las enzimas adecuadas para digerir estos componentes que se expulsan al exterior después de atravesar el tubo digestivo.

TIPOS DE FIBRA

La fibra dietética, tradicionalmente considerada como un carbohidrato complejo, puede dividirse en dos grupos principales según sus características químicas y sus efectos en el organismo. Estos dos tipos son: fibra insoluble y fibra soluble.

- **La fibra insoluble** está integrada por sustancias (celulosa, hemicelulosa, lignina y almidón resistente) que no se disuelven en agua. Este tipo de fibra predomina en alimentos como el salvado de trigo, granos enteros y las verduras. Los componentes de este tipo de fibra resisten la acción de los microorganismos del intestino. Su principal efecto en el organismo es disminuir el tiempo de tránsito de los alimentos y las heces a través del tubo digestivo. Como consecuencia, este tipo de fibra, al ingerirse diariamente, facilita las deposiciones y previene el estreñimiento.
- **La fibra soluble** está formada por componentes (inulina, pectinas, gomas y fructooligosacáridos) solubles en agua y con capacidad de formar geles que confieren volumen a las heces. Sus componentes son utilizadas por los microorganismos intestinales. Este tipo de fibra predomina en las legumbres, en los cereales (avena y cebada) y en algunas frutas. La presencia de la fibra

soluble en la dieta, acompañada de bajas cantidades de grasa, contribuye a regular los niveles de colesterol sanguíneos. Además, este tipo de fibra puede regular la velocidad de absorción intestinal de los azúcares procedentes de los alimentos.



VENTAJAS Y DESVENTAJAS

VENTAJAS:

- Ayuda a bajar los niveles de colesterol en la sangre.
- Ayuda a aumentar el volumen de las heces, las reblandecen consiguiendo así que se eliminen a través de la defecación.
- Ayuda a impedir las descomposiciones intestinales.
- Ayuda a la eliminación de toxinas, sendo así preventiva de cáncer.
- Ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre.
- Ayuda en hemorroides.
- Pueden ayudar en obesidad porque al ser saciante hace que se consuman menos calorías.

DESVENTAJAS:

- Una ingesta excesiva puede dar problemas intestinales.
- Una ingesta excesiva puede impedir la absorción de minerales y vitaminas.
- Una dieta rica en fibra consume gran cantidad de agua en el organismo.

COMPLEMENTOS DE FIBRA

Se tomarán complementos de fibra cuando a través de la dieta diaria resulta muy difícil o imposible tomar la suficiente cantidad de fibra o cuando parecen existir necesidades especiales de aumento de fibras, como ocurre en ciertas enfermedades como el estreñimiento, colesterol, diabetes o enfermedades del colon.

Los principales complementos de fibra son:

- Agar
- Glucomanano
- Salvado de cereales
- Plantago ovata
- Goma guar

RECOMENDACIONES

- Se deben consumir entre 2-4 raciones de fruta al día, 2-4 raciones de verdura y hortalizas al día.
- Beba entre 2-2,5 litros de agua al día para obtener los efectos deseados de la fibra en el organismo.
- Consuma alimentos integrales ya que contienen más fibra.
- Consuma fruta cruda y con piel, porque tiene más fibra.
- Las verduras crudas contiene más fibra que la cocida, consuma 1 ración al día.

LAS RECOMENDACIONES DIARIAS DE FIBRA OSCILAN ENTRE 30-35 GR.

CONTENIDO EN DIFERENTES TIPOS DE FIBRA DE LOS ALIMENTOS (g/100g de alimento)

Alimento	Fibra soluble total	Fibra insoluble total	Fibra dietética total
FRUTAS			
Manzana, Red Delicious, sin pelar	0,2	1,8	2,0
Manzana, Red Delicious, pelada	0,2	1,3	1,5
Banana	0,5	1,2	1,7
Bayas azules frescas	0,3	2,4	2,7
Pomelo rosa, con membrana	0,3	1,1	1,4
Uvas, Thompson verdes	0,1	0,9	1,0
Naranja	0,3	1,4	1,7
Pera Barlett, fresca, sin pelar	0,4	2,4	2,8
Ciruela fresca, sin pelar	0,4	0,8	1,2
Fresas frescas	0,4	1,4	1,8
Mandarina	0,4	1,4	1,8
Sandía	0,1	0,3	0,4
VEGETALES			
Espárragos enlatados, enteros	0,4	1,2	1,6
Espárragos frescos, cocidos	0,3	1,6	1,9
Brotes de judías, enlatados	0,1	1,1	1,2
Judías verdes, corte entero, enlatadas	0,5	1,4	1,9
judías verdes, corte francés, enlatadas	0,6	1,5	2,1
Brécol crudo	0,3	3,0	3,3
Brócoli, fresco, cocido	0,4	3,1	3,5
Coles de Bruselas, congeladas, cocidas	0,5	3,6	4,1
Col cruda	0,1	1,6	1,7
Zanahoria pelada, cruda	0,2	2,3	2,5
Coliflor cruda	0,3	2,0	2,3
Coliflor fresca, cocida	0,3	1,8	2,1
Apio crudo	0,1	1,7	1,8
Apio fresco cocido	0,1	1,7	1,8

Maíz entero, congelado	0,1	2,0	2,1
Maíz entero, enlatado	0,1	1,8	1,9
Pepino pelado	0,1	0,5	0,6
Pepino sin pelar	0,1	0,8	0,9
Setas enlatadas	0,2	2,3	2,5
Cebolla verde cruda	Tr	2,2	2,2
Cebolla amarilla cruda	0,1	1,6	1,7
Pimiento verde crudo	0,2	1,5	1,7
Patata, asada con miel	0,6	1,9	2,5
Patata, hervida sin piel	0,3	1,0	1,3
Patatas fritas	0,4	1,8	2,3
Calabaza enlatada	0,5	2,4	2,9
Rábano rojo crudo	0,1	1,3	1,4
Boniato cortado y enlatado en jugo	0,4	1,3	1,7
Tomate enlatado	0,1	0,6	0,7
Nabo verde congelado	0,1	2,4	2,5

CEREALES REFINADOS

Galletas	0,5	1,6	2,1
Pan de trigo blanco	0,6	2,0	2,6
Cereales Cornflakes	0,5	3,8	4,3
Pan de maíz	0,2	2,8	3,0
Harina blanca de trigo	1,0	1,9	2,9
Macarrones cocidos	0,3	1,7	2,0

CEREALES RICOS EN FIBRA

Cereales Bran flakes	2,0	17,5	19,5
Cereales All Bran	2,1	28,0	30,1
Cereales de salvado de avena crudo	6,5	10,5	17,0
Germen de trigo	1,1	12,9	14,0

LEGUMBRES

Habas enlatadas	1,1	4,1	5,2
Judías enlatadas	0,4	3,8	4,2
Guisantes negros enlatados	0,4	2,7	3,1
Guisantes verdes enlatados	0,4	2,9	3,3
Guisantes verdes congelados	0,2	3,2	3,5

FRUTOS SECOS

Almendras con piel	0,2	8,6	8,8
Cacahuetes	0,2	6,6	6,8
Nueces	0,1	3,7	3,8

Srta. Alba M^a Parada Sánchez (Dietista)
Dr. P. Vidal-Ríos (Médico)

LA FIBRA



Dr. P. Vidal-Ríos

C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 La Coruña

Tlf.: 981-152221

Fax.: 981-237578

Email: doctorvidalrios@gamial.com

<http://www.doctorvidalrios.com>