

DIETA CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA



La fibra dietaria, se encuentra principalmente en frutas, vegetales, cereales y legumbres, es más conocida por sus propiedades de prevenir o aliviar la constipación. Sin embargo, los alimentos que contienen fibra también tienen otros beneficios, como ayudar a mantener un peso saludable y disminuir el riesgo de tener diabetes, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. La dieta con fibra incluye las partes de los vegetales que su organismo no puede digerir o absorber. A diferencia de otros componentes de los alimentos, como las grasas, proteínas o carbohidratos, que su organismo digiere y absorbe, su cuerpo no digiere la fibra. Esta pasa relativamente intacta por su estómago, intestino delgado y colon, y luego sale del organismo.

La fibra suele clasificarse en soluble, que se disuelve en agua, o insoluble, que no se disuelve.

Fibra soluble: Este tipo de fibra se disuelve en agua y forma una sustancia parecida al gel. Puede ayudar a bajar los niveles de colesterol y glucosa en la sangre. La fibra soluble se encuentra en la avena, guisantes, frijoles, manzanas, cítricos, zanahoria, cebada y psilio.

Fibra insoluble: Este tipo de fibra estimula el movimiento de la materia por el sistema digestivo y aumenta la formación de heces, por lo que pueden usarlo quienes sufren constipación o evacúan de manera irregular. Algunas fuentes ricas en fibra insoluble son harina de trigo integral, salvado de trigo, nueces, frijoles y vegetales, como coliflor, habichuelas y patatas.

La cantidad de fibra soluble e insoluble varía según los diferentes alimentos vegetales. Para aprovechar estas propiedades al máximo, consuma una amplia variedad de alimentos con alto contenido de fibra.

RECOMENDACIONES DE INGESTA DE FIBRA DIARIA PARA ADULTOS

	<u>Hasta 50 años</u>	<u>Mayores de 51 años</u>
Hombres	38 gramos	30 gramos
Mujeres	25 gramos	21 gramos

Los alimentos que debe evitar cuando sigue una dieta con alto contenido de fibra son los alimentos procesados o refinados, como frutas y vegetales enlatados, jugos sin pulpa, pastas y panes blancos, y cereales no integrales. El proceso de refinamiento de los granos extrae la capa externa (salvado) del grano, lo que reduce su contenido de fibra. Los alimentos enriquecidos tienen algo de las vitaminas B y el hierro agregado nuevamente después del procesamiento, pero no la fibra. Lea las etiquetas de los alimentos atentamente para ver cuánta fibra tienen porque la fibra se encuentra naturalmente en muchos alimentos nutritivos.

- Alimentos horneados con “fibra agregada”
- Avena instantánea
- Pan de salvado de trigo
- Quesón
- Jugo de fruta con alto contenido de fibra
- Fruta disecada
- Sopa de vegetales a la crema
- Pochoclo de microondas
- Vasos de fruta
- Granola con alto contenido de fibra
- Bocadillos de fruta
- Bagels de salvado de trigo
- Cereales
- Spaghetti