

Plan de alimentación alto en fibra

Las frutas y verduras contienen fibra dietética que puede mejorar la salud de casi todo el mundo. Si usted tiene, o presenta riesgo de tener, ciertas afecciones médicas, un plan de alimentación con alto contenido de fibra puede ser muy importante para su salud.

¿Qué es la fibra dietética?

La fibra dietética es la parte de los alimentos que su cuerpo no puede digerir. Otras partes de sus alimentos, tales como grasas, proteínas y carbohidratos, se descomponen y se absorben. La fibra pasa a través de su cuerpo casi sin modificarse. No proporciona calorías ni vitaminas. Pero proporciona una gran cantidad de beneficios para la salud.

La fibra se divide en 2 categorías:

- 1 **La fibra soluble** se disuelve en agua y se encuentra en la avena, los guisantes, los fréjoles, la cebada y muchas frutas.
- 2 **La fibra insoluble** no se disuelve en agua y se encuentra en productos integrales, salvado, nueces y muchos vegetales.

Todos los alimentos de origen vegetal contienen ambos tipos de fibra, algunos más de un tipo que del otro. Para obtener el mayor beneficio, consuma una amplia variedad de alimentos altos en fibra.

¿Cuáles son los beneficios?

Un plan de alimentación alto en fibra puede ayudar a:

- **Disminuir el estreñimiento y otros problemas digestivos.** La fibra insoluble ayuda a suavizar sus heces (popó) y mueve los alimentos a través de su cuerpo más rápido. Esto pone menos presión a su colon y disminuye su riesgo de padecer afecciones digestivas tales como hemorroides, síndrome de colon irritable y diverticulosis.
- **Disminuir el colesterol en la sangre y reducir su riesgo de padecer enfermedad cardíaca.** La fibra soluble limita la cantidad de colesterol que su cuerpo puede absorber. Especialmente, si usted ya tiene el colesterol alto, la fibra puede disminuir sus niveles de colesterol LDL (malo).



- **Evitar o controlar la diabetes.** La fibra soluble puede disminuir la velocidad a la cual su cuerpo puede absorber el azúcar y reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Para personas con diabetes, la fibra puede mejorar los niveles de glucosa en sangre.
- **Mantener un peso saludable.** Los alimentos altos en fibra tienden a hacer que uno se sienta más lleno durante más tiempo con menos calorías por la misma cantidad de alimento.
- **Reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer.** Comer alimentos ricos en fibra dietética puede ayudar a prevenir varios tipos de cáncer, especialmente el cáncer colorrectal. Si tiene antecedentes familiares o un alto riesgo de cáncer colorrectal, es mejor realizarse exámenes de detección periódicamente. Las personas mayores de 45 años deberían hacerse una colonoscopia cada 5 a 10 años.

¿Cuánta fibra necesito comer, y cómo la obtengo?

Un plan de alimentación alto en fibra debería proporcionar 25 a 35 gramos de fibra al día.

Edad	Femenino	Masculino
De 1 a 3 años	14 g	14 g
De 4 a 8	17 g	20 g
De 9 a 13	22 g	25 g
De 14 a 18	25 g	31 g
De 19 a 30	28 g	34 g
Más de 31	25 g	31 g

El **desayuno** es un gran momento para empezar con una cantidad saludable de fibra:

- Comience su día con un cereal que sea una buena fuente de fibra. Completarlo con frutas frescas o frutos secos y nueces.
- Espolvoree germen de trigo, salvado de trigo o salvado de avena sobre el cereal o yogur.
- Añada salvado a los panecillos antes de hornear.

A la **hora del almuerzo**, incremente la fibra en los alimentos que ya podría estar ingiriendo:

- Cuando sea apropiado, coma frutas y vegetales frescos con su cáscara.
- Haga su sándwich con pan integral.
- Elija sopas que tengan fréjoles como su principal ingrediente.
- Tome una merienda con fruta fresca o frutos secos, vegetales crudos, nueces o galletas integrales.

Para la **cena**, incluya acompañantes con alto contenido de fibra:

- Elija panes integrales, pasta y arroz la mayor parte del tiempo.
- Añada fréjoles, guisantes, semillas de girasol o nueces a su ensalada.
- Añada salvado no procesado a las albóndigas o al pastel de carne antes de cocinar.

¿Cuánta fibra hay en mi comida?

Las etiquetas en muchos productos alimenticios hacen afirmaciones sobre la cantidad de fibra que hay en los alimentos. Cada afirmación tiene un significado específico.

- **“Alto en fibra”** o **“rico en fibra”** significa que la comida debe contener por lo menos 5 gramos de fibra por ración.
- **“Buena fuente de fibra”** o **“contiene fibra”** significa que el alimento debe contener 2.5 a 4.9 gramos de fibra.
- **“Más fibra”** o **“fibra añadida”** significa que la comida debe contener al menos 2.5 gramos más de fibra que el producto regular.

La **etiqueta de Información Nutricional en los alimentos** también le dice cuánta fibra hay en su comida. La cantidad mencionada es la cantidad en cada ración de comida. Intente comer alimentos que tengan 3 o más gramos de fibra por ración.

Para obtener la mayor cantidad de beneficios para la salud, usted debería tratar de comer cada día:

- 2 tazas de frutas
- 2 1/2 tazas de vegetales
- 3 raciones de granos enteros
- ½ taza de fréjoles, arvejas o lentejas

Datos de Nutrición

Tamaño por ración 1 taza (239 gramos)

Raciones por envase aproximadamente 2

Cantidad por ración

Calorías 100 Calorías de grasa 15

% Valor Diario *

Grasa Total 2.5g 2%

Grasa saturada 1g 0%

Grasa Trans 0.5g 0%

Colesterol 15mg 5%

Sodio 850mg 35%

Carbohidrato total 15g 5%

Fibra dietética 3g 12%

Azúcares 1g

Proteínas 7g

Contenido de fibra de los alimentos comunes

A continuación se muestra el contenido de fibra de algunos alimentos comunes. Para otros alimentos, asegúrese de consultar la etiqueta de información nutricional.

Panes, granos, cereales	Fibra
Todo de salvado, ½ taza	9 g
Cheerios, 1 taza	3 g
Corn Flakes, 1 taza	1 g
Frosted Mini Wheats, 21 galletas pequeñas	6 g
Grape Nuts, ½ taza	8 g
Muffin de salvado de avena, 1 pequeño	3 g
Avena, 1 taza cocida	4 g
Bagel simple, grande (4½ in. de diámetro)	2 g
Raisin Bran, 1 taza	7 g
Tortillas, 1 onza de trigo integral	3 g
Pasta regular, 1 taza cocida	2 g
Wheat Chex, ¾ taza	6 g
Pan de trigo integral, 1 rebanada	2 g
Pasta de trigo integral, 1 taza cocida	4 g
Frutas	
Manzana, 1 (3" in. de diámetro) sin cáscara	2 g
Manzana, 1 (3" in. de diámetro) con cáscara	5 g
Damasco, 4 individuales	3 g
Aguacate (palta), ½ taza rebanada	5 g
Plátano, 1 (de 7 a 7½ in. de longitud)	3 g
Arándanos, ½ taza	3 g
Árbol del pan, 1 taza cocida	8 g
Dátiles, ½ taza	6 g
Toronja, ½ (4" de diámetro)	5 g
Naranja, 1 (3" de diámetro)	4 g
Durazno, 1 (2 ⅔" de diámetro) con cáscara	2 g
Pera, 1 mediana con cáscara	6 g
Ciruela, ½ taza	6 g
Pasas, ¼ taza	2 g
Frambuesas, ½ taza	4 g
Fresas, 1 taza	3 g

Verduras (½ taza cocida)	Fibra
Brócoli	3 g
Coles de Bruselas	3 g
Repollo	2 g
Zanahoria	2 g
Coliflor	2 g
Maíz (choclo)	2 g
Judías verdes (vainitas)	2 g
Jícama, 1 taza cruda	6 g
Arvejas	4 g
Papa, 1 mediana con piel, horneada	4 g
Calabaza, enlatada	4 g
Espinaca	2 g
Calabaza de verano o calabacín	1 g
Calabaza de invierno	3 g
Batata (camote)	3 g
Legumbres (½ taza cocida)	
Fréjoles horneados	7 g
Fréjoles negros o pintos	8 g
Garbanzos	6 g
Fréjoles rojos	7 g
Fréjoles marinos	10 g
Nueces	
Almendras, 1 onza	4 g
Anacardos, 1 onza	1 g
Mantequilla de maní troceada, 2 cucharadas	3 g
Mantequilla de maní cremosa, 2 cucharadas	2 g
Cacahuete (maní), 1 onza	2 g
Suplementos de fibra y otros	
Citrucel, 1 cucharada colmada	2 g
Semillas de chía, 1 cucharada	4 g
Metamucil, 2 cucharaditas colmadas	3 g
Salvado de avena, ¼ de taza sin cocer	4 g
Salvado de trigo, ¼ de taza	6 g
Harina integral, ¼ taza	3 g

¿Qué otra cosa debería saber sobre mi plan de alimentación alto en fibra?

- **Incrementa la cantidad de fibra en su dieta de forma gradual.** Cuando comience a comer más fibra, su cuerpo necesita algo de tiempo para ajustarse. Si usted ingiere demasiada fibra muy pronto, puede que sienta gases y el abdomen inflado. Así que empiece lentamente, añadiendo un poco más de fibra cada día.
- **Beba al menos 8 tazas de agua al día.** La fibra absorbe una gran cantidad de agua al moverse a través de su colon. Si no bebe suficiente agua, podría padecer de estreñimiento.
- **Use suplementos de fibra si se lo recomiendan.** Por lo general, es mejor obtener fibra de los alimentos que come. Pero si no puede obtener suficiente fibra únicamente a través de los alimentos, pregunte a su médico o dietista si los suplementos de fibra son una elección acertada para usted.
- **Sepa quién puede responder mejor a sus preguntas.** Su dietista puede responder a las preguntas acerca de su plan de alimentación. Las preguntas sobre medicamentos o síntomas deberían ser dirigidas a su médico. Usted puede ubicar a un nutricionista dietista registrado de Intermountain (RDN, por sus siglas en inglés) en Internet en: intermountainhealthcare.org/services/nutrition-services.



Mi nutricionista y mi plan de fibra:

Nombre: _____

Fecha/Hora: _____

Ubicación: _____

Teléfono: _____

Lo que me gustaría intentar:

Semana 1: _____

Semana 2: _____

Notas
