

Plan de alimentación alto en fibra

Las frutas y vegetales 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 frijoles, 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.

No se sabe con certeza si un plan de alimentación alto en fibra disminuye el riesgo de cáncer colorrectal. Si tiene preocupación acerca del cáncer colorrectal, es mejor hacerse exámenes con regularidad para descartarlo. Las personas mayores de 50 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. Para obtener la mayor cantidad de beneficios para la salud, usted debería tratar de comer **cada día**:

- 2 1/2 tazas de vegetales
- 2 tazas de frutas
- 3 raciones de granos enteros

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 frijoles 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 frijoles, 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.

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 <i>Trans</i> 0.5g	0%
Colesterol 15mg	5%
Sodio 850mg	35%
Carbohidrato total 15g	5%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 1g	
Proteínas 7g	

Elecciones acertadas para un plan de alimentación alto en fibra

Alimentos	Contenido de fibra	
<p>Frijoles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frijoles rojos, cocidos, ½ taza • Guisantes partidos, cocidos, ½ taza • Lentejas, cocidas, ½ taza • Frijoles pintos, cocidos, ½ taza • Frijoles negros, cocidos, ½ taza 	<p>8 gramos</p> <p>8 gramos</p> <p>8 gramos</p> <p>8 gramos</p> <p>7 gramos</p>	
<p>Cereales</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100% cereal de salvado, ½ taza • Galletas de centeno, 2 • Panecillo inglés de trigo integral, 1 • Pasta de trigo integral, 1 taza • Cereal de trigo triturado, ½ taza 	<p>9 gramos</p> <p>5 gramos</p> <p>4 gramos</p> <p>6 gramos</p> <p>3 gramos</p>	
<p>Frutas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pera, cruda, 1 • Frambuesas, crudas, ½ taza • Manzana con cáscara, cruda • Plátano • Naranja 	<p>4 gramos</p> <p>4 gramos</p> <p>3 gramos</p> <p>3 gramos</p> <p>3 gramos</p>	
<p>Vegetales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Camote, horneado, con cáscara • Guisantes verdes, ½ taza • Papa, horneada, con cáscara • Espinaca congelada, cocida, ½ taza • Brócoli, cocido, ½ taza 	<p>5 gramos</p> <p>4 gramos</p> <p>4 gramos</p> <p>4 gramos</p> <p>3 gramos</p>	
<p>Nueces y semillas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palomitas de maíz, aireadas, 3 tazas • Almendras, 1 onza • Cacahuete, tostado, ¼ taza 	<p>4 gramos</p> <p>3 gramos</p> <p>2 gramos</p>	

