



FIBRAS

¿Qué son las fibras?

Las fibras están presentes en alimentos vegetales, como las frutas, las verduras y los cereales integrales. Lamentablemente, la mayoría de las personas no consume la cantidad de fibra diaria recomendada (25-35 g por día, según la edad y el género).

¿Cuáles son los beneficios de las fibras?

Además de bajar el colesterol y disminuir el riesgo de sufrir trastornos cardíacos, las fibras ayudan a controlar el peso. Las fibras se digieren lentamente, y esto nos da sensación de saciedad (nos hace sentir llenos). Los alimentos ricos en fibras pueden mejorar la digestión e incluso ayudan a controlar los niveles de azúcar en sangre.

¿Cuáles son los alimentos que contienen fibras?

Los cereales integrales y los productos de trigo integral, como el arroz integral, la pasta de trigo integral y el pan integral contienen más fibras que los cereales refinados, como el arroz blanco y el pan blanco.

Tipos de fibra

- **Fibra soluble:** se disuelve en agua (absorbe el agua) y retrasa la digestión, lo que le hace sentirse lleno más tiempo. Presente en avena, frijoles, lentejas, frutos secos y semillas, manzanas y frutos rojos.
- **Fibra insoluble:** no se disuelve en agua y el cuerpo no la descompone fácilmente. Espesante, alivia la constipación. Se encuentra en cereales integrales y productos de trigo integral (arroz integral, pan de trigo integral) y vegetales (hojas verdes oscuras, zanahorias).

ALIMENTO	TAMAÑO DE PORCIÓN	FIBRAS
Lentejas, cocidas	½ taza	7,8 g
Frijoles pintos, cocidos	½ taza	7,7 g
Frijoles negros, cocidos	½ taza	7,5 g
Palomitas de maíz	3 taza	5,8 g
Frijoles rojos, cocidos		5,7 g
Brócoli, cocido	1 taza	5,2 g
Aguacate	½ taza	5,0 g
Zanahorias, cocidas	1 taza	4,8 g
Manzana con piel	1 mediana	4,8 g
Mandarina	1 taza	3,5 g
Almendras	30 g (1 oz)	3,5 g
Banana	1 mediana	3,2 g

Beba mucha agua cuando coma más fibras. La fibra absorbe agua en los intestinos. No beber suficiente agua puede provocar gases y constipación.