

DIETA RICA EN FIBRA

UNA AYUDA PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DEL APARATO DIGESTIVO

¿QUÉ ES LA FIBRA?

La fibra es lo que proporciona fuerza y estructura a las plantas. La mayoría de los cereales, legumbres, verduras y frutas contienen fibra, que ayuda al aparato digestivo a funcionar mejor. Su médico puede explicarle otros beneficios derivados del consumo de una dieta rica en fibra.

TIPOS DE FIBRA Y SUS BENEFICIOS:

Existen dos tipos de fibra: soluble e insoluble. Ambas ayudan a realizar la digestión y a mantener un peso adecuado, ya que los alimentos ricos en fibra son bajos en calorías y producen saciedad precoz; también reducen los factores de riesgo de padecer otras enfermedades. A continuación se describen algunas características de los distintos tipos de fibra.

FIBRA INSOLUBLE: se encuentra en el grano y el cereal, así como en ciertas frutas y verduras (como la piel de la manzana, el maíz y la zanahoria). Entre sus propiedades destacan su capacidad para prevenir el estreñimiento y para reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.

FIBRA SOLUBLE: este tipo de fibra abunda en la avena, la legumbre y en determinadas frutas y verduras (fresas, guisantes ...). Mejora el control de los niveles de glucosa en sangre, y reduce las cifras de colesterol, contribuyendo así a la reducción de los factores de riesgo cardiovascular.

NO PIERDA DE VISTA LA FIBRA DE SU DIETA:

Una dieta saludable debe incluir entre 20 y 35 gramos de fibra diaria. Es importante conocer la cantidad de fibra que ingerimos, para lo cual se recomienda consultar la información nutricional de los alimentos y buscar alimentos ricos en fibra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL: para saber la cantidad de fibra que podemos encontrar en los alimentos congelados o enlatados consultaremos la etiqueta del producto, donde encontraremos el valor nutritivo, que habitualmente se expresa por ración de 100 mg.

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR:

VALOR ENERGÉTICO:

9,65 Kcal/100g

40,82 Kj/100g

VALOR NUTRITIVO EN 100 G:

Proteínas: 0,78g.

Hidratos de Carbono: 1,52g.

de los cuales, azúcares: 0,18g.

Grasas: 0,05g.

de las cuales, saturadas: 0.047 g.

Fibra alimentaría: 0,82g.

Sodio: 0,21g.

En el cuadro se muestra como ejemplo, la información nutricional que podemos encontrar en una conserva de acelgas.

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA:

Enumeramos algunos ejemplos de alimentos ricos en fibra:

Pan integral y cereales: seis raciones diarias proporcionan unos 12 gramos de fibra. Cereales con salvado de trigo o de avena, panecillos o tostadas integrales, tortitas de maíz, etc ...

Frutas: dos raciones diarias contienen al menos 4 gramos de fibra. Manzanas, naranjas, fresas, peras, plátanos, etc ...

Verduras: con una ración diaria obtendremos un mínimo de 6 gramos de fibra. Espárragos, zanahorias, brócoli, guisantes, maíz, etc ...

Legumbres: sustituyendo una ración de carne por una de legumbre ingerimos una media de 4 gramos de fibra. Judías, lentejas, garbanzos, etc ...

Semillas: un pequeño puñado de semillas proporcionan 3 gramos de fibra. Pipas de girasol.

PLANIFICACIÓN DE UNA DIETA RICA EN FIBRA:

Podemos tomar aperitivos y comidas más saludables eligiendo alimentos ricos en fibra. El aumento de la cantidad de fibra ingerida debe realizarse progresivamente para mejorar la adaptación del aparato digestivo. Las siguientes sugerencias le ayudarán a aumentar su ingesta diaria de fibra.

Desayuno:

Seleccione cereales con alto contenido en fibra y bajo en grasas y azúcar.

Coma una pieza de fruta fresca o añada fruta a los cereales.

Combine fruta fresca o salvado con yogures desnatados.

Elija pan integral.

Comida y cena:

Incluya verduras en los bocadillos.

Elija pan integral.

Añada legumbres a las ensaladas.

Escoja sopas elaboradas a base de verduras o legumbres.

Combine cereales con la carne picada.

Tome una pieza de fruta con cada comida y cada cena.

Postres y aperitivos:

Combine fruta con leche desnatada y salvado.

Elija galletas y panecillos integrales.

Pruebe frutos secos.

Coma fruta o aperitivos que contengan verduras.

UNA DIETA RICA EN FIBRA PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

Los alimentos ricos en fibra no sólo son saludables, también son sabrosos; asegúrese de ingerirlos de forma adecuada en frecuencia y variedad. Su médico puede ayudarle a encontrar la dieta rica en fibra más adecuada para usted, así como recomendarle suplementos de fibra si fuera necesario.