

Una dieta con alto contenido de fibra

La fibra es el tejido que da consistencia y estructura a las plantas. La mayoría de los cereales, frijoles, verduras y frutas contienen fibra. Las comidas ricas en fibra llenan más y tienen menos calorías y grasa. También pueden reducir el riesgo de ciertos trastornos de salud. Para saber la cantidad de fibra de los alimentos en lata, envasados o congelados, lea la etiqueta de información nutricional. Allí se indica cuánta fibra hay en una porción.



Beneficios de los distintos tipos de fibra

Hay 2 tipos de fibra: insoluble y soluble. Ambas facilitan la digestión y ayudan a mantener un peso saludable.

- **Fibra insoluble.** Se encuentra en granos integrales, cereales, algunas frutas y verduras, como en la piel de la manzana, el choclo y las zanahorias. La fibra insoluble puede prevenir el estreñimiento y reducir ciertos tipos de cáncer. Se llama insoluble porque no se disuelve en agua.
- **Fibra soluble.** Este tipo de fibra se encuentra en la avena, los frijoles y algunas frutas y verduras, como las fresas y los guisantes. La fibra soluble puede reducir el nivel de colesterol, lo cual puede ayudar a prevenir el riesgo de enfermedades del corazón. También ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre.

Escoja alimentos ricos en fibra

Pruebe estos alimentos para sumar fibra a su dieta:

- **Panes y cereales integrales.** Intente comer de 170 a 226 g (6 a 8 onzas) al día. Incluya cereales con trigo y salvado de avena, bollos o tostadas de pan integral y tortillas de maíz en las comidas.
- **Frutas.** Intente comer 2 tazas al día. Las manzanas, naranjas, fresas, peras y bananas son buenas fuentes de fibra (Nota: El jugo de frutas es bajo en fibra).
- **Verduras.** Intente comer al menos 2.5 tazas al día. Añada espárragos, zanahorias, brócoli, arvejas y maíz a las comidas.

- **Frijoles.** Una taza de lentejas cocidas le aporta más de 15 gramos de fibra. Pruebe con frijoles blancos, lentejas y garbanzos.
- **Semillas.** Un pequeño puñado de semillas le aporta unos 3 gramos de fibra. Pruebe con semillas de girasol o de chía.

Lleve la cuenta de la fibra que consume

Haga un seguimiento de cuánta fibra come. Para empezar, lea las etiquetas de los alimentos. Luego consuma alimentos variados y con alto contenido de fibra. A medida que comience a comer más fibra, pregunte al proveedor de atención médica cuánta agua debe beber para que el sistema digestivo continúe funcionando bien.

Fije u objetivo de cantidad de fibra diaria para su dieta. El valor diario recomendado de fibra es de 25 gramos al día. Pero algunos expertos indican que las mujeres de menos de 50 años deben consumir entre 25 y 28 gramos por día, y que los hombres de menos de 50 años deben consumir entre 30 y 38 gramos por día. Después de los 50 años, el consumo diario debe bajar a 22 gramos para las mujeres y a 28 gramos para los hombres.

Antes de consumir suplementos de fibra, piense lo siguiente. La fibra está presente naturalmente en alimentos integrales saludables. Le da esa sensación de saciedad después de comer. Consumir suplementos de fibra o comer alimentos enriquecidos con fibra no le dará esta sensación de saciedad.

La ingesta de fibra es una buena medida de la calidad de su dieta general. Si le está faltando su cuota diaria de fibra, es posible que también le estén faltando otros nutrientes importantes.