

Fibra dietética: Esencial para una dieta saludable

La fibra dietética incluye todas las partes de los alimentos vegetales que nuestro cuerpo no puede digerir o absorber.

Se clasifica en **fibra soluble** y **fibra insoluble**.

- **Fibra soluble:** Este tipo de fibra se disuelve en agua para formar un material similar al gel. Ayuda a disminuir los niveles de colesterol y glucosa en sangre. Se encuentra en la **avena, guisantes, habas, manzanas, cítricos, zanahorias y cebada**.
- **Fibra insoluble:** Este tipo de fibra promueve el movimiento de material a través de su sistema digestivo y aumenta el volumen de las heces, por lo que previene el estreñimiento. Se encuentra en: **Harina de trigo, salvado de trigo, nueces, frijoles y verduras como la coliflor, las arvejas y papas**.

La mayoría de los alimentos de origen vegetal contienen fibra soluble e insoluble. Sin embargo, la cantidad de cada tipo varía. Para recibir un mayor beneficio para su salud, consuma una amplia variedad de alimentos ricos en fibra.



¿Cuánta fibra necesitamos?

Edad	Hombres	Mujeres
19-50	38 gramos	25 gramos
> 51	30 gramos	21 gramos

Los alimentos ricos en fibra son buenos para su salud. Aumente la fibra en su dieta gradualmente durante un período de pocas semanas. Esto permite que las bacterias naturales de su sistema digestivo puedan adaptarse al cambio.

Además, beba mucha agua, esto permite que la fibra mejore su tránsito intestinal.



Contenido de fibra en distintos alimentos

Alimento	Porción	Fibra total (gramos)
Frambuesas	1 taza	8,0
Pera	1 unidad mediana	5,5
Manzana	1 unidad mediana	4,4
Plátano	1 unidad mediana	3,1
Spaghetti integral	1 taza	6,3
Avena cocida	1 taza	4,0
Pan integral	1 rebanada	1,9
Arvejas cocidas	1 taza	16,3
Lentejas cocidas	1 taza	15,6
Porotos negros cocidos	1 taza	15,0
Almendras	23 unidades	3,5
Brócoli cocida	1 taza	5,1
Papa cocida con cáscara	1 unidad pequeña	3,0