

La fibra y su salud Fibre and Your Health

¿Qué es la fibra?

La fibra, también llamada fibra alimentaria, es la parte de los alimentos que provienen de las plantas y que el cuerpo no puede digerir. La fibra se encuentra en las verduras, las frutas, los alimentos de grano integral, los frutos secos, las semillas y los frijoles, lentejas y arvejas/guisantes secos. La fibra puede ser insoluble o soluble. La mayoría de los alimentos tienen una combinación de ambos tipos de fibra.

La guía alimentaria canadiense recomienda consumir alimentos de grano integral como avena, quinua y arroz integral. Los granos integrales incluyen todas las partes del grano y contienen más fibra que los granos refinados. También tienen más vitaminas y minerales.

¿Por qué es importante la fibra?

Consumir alimentos ricos en fibra puede reducir su riesgo de padecer diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y cáncer de colon.

La **fibra insoluble** puede ayudarle a mantener el intestino sano y a prevenir el estreñimiento.

La **fibra soluble** puede ayudarle a:

- Bajar su nivel de colesterol en sangre
- Controlar sus niveles de azúcar en sangre
- Sentirse lleno más tiempo

¿Cuánta fibra necesito?

Dependiendo de su edad y sexo, procure consumir las siguientes cantidades de fibra cada día:

Edad (años)	Hombre	Mujer
1 a 3	19 g	19 g
4 a 8	25 g	25 g
9 a 13	31 g	26 g
14 a 18	38 g	26 g
19 a 50	38 g	25 g
51 a 70+	30 g	21 g
Embarazo (cualquier edad)	/	28 g
Periodo de lactancia (cualquier edad)	/	29 g

g = gramo

Es posible que las personas con enfermedades intestinales no puedan comer grandes cantidades de fibra, o que tengan que limitar ciertas fuentes alimenticias de fibra. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria o nutricionista certificado para saber qué cantidad de fibra es adecuada para usted.

¿Cómo puedo aumentar la cantidad de fibra que consumo?

Añada fibra a su dieta poco a poco para reducir flatulencias, calambres y malestar. Cuando comience a introducir más fibra en su dieta, tome más líquidos, como agua, para que le ayude a mantener las deposiciones blandas. A continuación le proporcionamos algunos consejos sobre cómo consumir más alimentos ricos en fibra todos los días:

- Incluya una verdura o una fruta en cada comida o tentempié
- Comience el día con cereales integrales para el desayuno, como avena o pan integral
- Añada arroz integral o silvestre, quinua, cebada o bulgur cocidos a su sopa, ensalada o salteado/revuelto
- Añada lentejas o frijoles cocidos a su sopa, guisado, salsa para pasta o ensalada
- Añada frutas secas, frutos secos o semillas al yogur, repostería o ensaladas, o tómelos por separado

Si le resulta difícil consumir la fibra suficiente a través de los alimentos, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o nutricionista certificado sobre un suplemento de fibra.

Consejos para leer las etiquetas de alimentos

Revise la tabla de información nutricional de los alimentos envasados para saber la cantidad de fibra por porción. Busque etiquetas que digan fuente "elevada" o "muy elevada" de fibra, lo que quiere decir que tiene al menos entre 4 y 6 gramos de fibra por porción.

Para identificar los alimentos de grano integral, revise la lista de ingredientes y busque palabras como "integral" seguidas del nombre del grano o cereal entre los primeros ingredientes. Por ejemplo, busque un pan cuyo primer ingrediente sea la harina integral. Los alimentos de trigo integral, como el pan 100 % de trigo integral, pueden no ser de grano entero, pero aun así son una buena fuente de fibra.

Para obtener más información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista certificado.

Fuentes alimentarias de fibra

Alimento	Tamaño de la porción	Total de fibra (gramos)
Frutas y verduras		
Manzana con piel	1 mediana	3,5
Aguacate	½ pieza de fruta	6,7
Plátano o kiwi	1 mediano	2,1
Zarzamoras o frambuesas	125 ml o ½ taza	4,1
Coles de Bruselas	4 coles	3,1
Maíz, zanahoria o brócoli, cocidos	125 ml o ½ taza	2,2
Arvejas/guisantes verdes, cocidos	125 ml o ½ taza	3,7
Mango	1 pieza de fruta	3,3
Mezcla de verduras o boniato/camote, cocidos	125 ml o ½ taza	2,8
Pera, enlatada en mitades	125 ml o ½ taza	2,1
Pera, con piel	1 mediana	5,3
Papa, con piel	1 mediana	4,0
Frijoles amarillos, cocidos	125 ml o ½ taza	9,7
Granos/cereales		
Cereales con salvado (de cualquier clase)	30 g	10,0*
Copos de salvado	30 g	4,6*
Salvado, salvado de trigo 100 % natural	30 ml o 2 cdas.	3,1
Pan, grano germinado	35 g o 1 rebanada	3,3 a 5,0*
Salvado de avena, preparado	175 ml o ¾ taza	3,7*
Avena, copos grandes, preparada	175 ml o ¾ taza	3,2*
Palomitas de maíz, infladas	500 ml o 2 tazas	2,5
Quinoa, amaranto o bulgur, cocidos	125 ml o ½ taza	2,7
Trigo molido	30 g	3,9*
Espaguetis de trigo integral, cocidos	125 ml o ½ taza	2,4*
Pan integral, comercial	35 g o 1 rebanada	2,1*
Frijoles, arvejas/guisantes, lentejas, frutos secos, semillas		
Frijoles adzuki, cocidos	175 ml o ¾ taza	12,4
Almendras, secas, tostadas	60 ml o ¼ taza	3,8
Frijoles negros, cocidos o enlatados	175 ml o ¾ taza	10,6
Semillas de chía	15 ml o 1 cda.	3,7
Edamame (semillas de soya verde), cocidas	175 ml o ¾ taza	6,0
Semillas de lino, enteras	15 ml o 1 cda.	2,9
Hummus	175 ml o ¾ taza	7 a 11
Frijoles rojos oscuros, cocidos	175 ml o ¾ taza	8,6
Lentejas o garbanzos, cocidos	175 ml o ¾ taza	5,5
Mantequilla de cacahuete, natural	30 ml o 2 cdas.	2,5
Cacahuates, secos, tostados	60 ml o ¼ taza	3,1
Nueces de soya, tostadas	175 ml o ¾ taza	6,8
Arvejas (guisantes) partidas, cocidas	175 ml o ¾ taza	4,2
Pipas de semilla de girasol, tostadas	60 ml o ¼ taza	3,6

g = gramo, ml = mililitro, cda. = cucharada

*Revise la tabla de información nutricional para confirmar la cantidad

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.