



EXCLUSIVO DE INTERNET

Los beneficios de las fibras para la salud

Cuando usted ingiere alimentos que son buenos para usted, los nutrientes saludables son usualmente absorbidos por su cuerpo y le ayudan a funcionar adecuadamente.

Pero la fibra es diferente — no es absorbida por el cuerpo. La fibra pasa a través de su sistema digestivo sin ser digerida. La fibra es una parte importante de la buena salud digestiva y puede proteger contra enfermedades serias.

Los expertos recomiendan que los adultos consuman de 20 a 35 gramos de fibra al día. Después que los niños llegan a su segundo año de vida, ellos deben consumir una cantidad igual o mayor a su edad más 5 gramos por día. Esto significa que un niño de tres años de edad debería consumir 8 gramos de fibra al día.

¿Qué alimentos contienen fibra?

La fibra se puede encontrar en cualquier sustancia vegetal que se consume como alimento, tales como frutas, vegetales y granos. Hay dos tipos de fibra: soluble y la insoluble.

La fibra soluble se disuelve parcialmente en el agua para formar un material con características de un gel. Este tipo de fibra se puede encontrar en alimentos como lo son la avena, las nueces, los frijoles, las manzanas, las peras y las fresas.

La fibra insoluble, que no se disuelve en agua, aumenta el movimiento del material en su sistema digestivo. Los alimentos que contienen fibra insoluble incluyen los granos integrales, el salvado de trigo, las semillas, pepinos, zucchini, apio y los tomates.

¿Cuáles son los efectos para la salud de la fibra?

La fibra es probablemente mejor conocida por su capacidad para prevenir o aliviar el estreñimiento. Pero la fibra también da muchos otros beneficios para la salud.

Una dieta alta en fibra puede reducir el riesgo de la diabetes tipo 2. Las investigaciones han demostrado que las personas que aumentan la ingestión de fibra de granos integrales y de cereales tienen un riesgo menor para la diabetes tipo 2. Esto puede ser a causa de la fibra en sí misma, así como por los micronutrientes en la fibra.

Una dieta alta en fibra puede reducir su riesgo a enfermedades como la hemorroides, el síndrome de intestino irritado y la enfermedad diverticular (el desarrollo de pequeñas bolsitas en su colon).

La fibra puede también reducir sus niveles de colesterol en sangre y hacer lenta la absorción del azúcar. Además, el tomar altas

cantidades de fibra se ha vinculado a un menor riesgo de enfermedad cardíaca.

Finalmente, el agregar fibra a su dieta puede ayudar a bajar de peso. En general, los alimentos altos en fibra requieren más tiempo de masticación. Esto le da tiempo a su cuerpo a mostrarle cuando ya no tiene más hambre, y entonces es menos probable que usted coma de más. Además, el comer una dieta alta en fibra puede provocarle que usted se sienta lleno por un período mayor de tiempo que el usual, porque una comida alta en fibra se sentirá por más tiempo en su estómago.

Las investigaciones han demostrado que el comer una dieta alta en fibra como parte de un estilo de vida general puede jugar un papel en mantener un índice de masa corporal saludable (BMI, por sus siglas en inglés). Otros estudios han demostrado que las mujeres con dietas bajas en fibra y altas en grasas tienen más probabilidades de estar sobrepeso que las mujeres que siguen una dieta alta en fibra y baja en grasas.

¿Cómo le añado fibra a mi dieta?

Hay muchas formas de añadir fibra a su dieta si usted no está consumiendo la suficiente. Aquí tiene algunas ideas:

- Seleccione cereales para el desayuno con salvado o fibra, o añádale unas cucharadas de salvado de trigo al cereal.
- Coma más granos integrales o productos de granos integrales.
- Coma frutas en cada comida.
- Meriende con vegetales crudos o rositas de maíz bajas en grasas.
- Coma frijoles varias veces a la semana.

Hay dos cosas importantes a recordar cuando le añada fibra a su dieta. Primero, comience despacio. Aunque añadir fibra a su dieta es bueno para su salud, el añadir mucha de forma muy rápida puede producirle aventación, calambres y gases. Aumente la fibra gradualmente a su dieta en un período de semanas. Empiece añadiendo un tipo de fibra a su dieta, luego espere unos días o hasta una semana para añadir otra.

También, asegúrese de tomar líquidos cuando usted aumenta la fibra en su dieta. La fibra funciona mejor cuando se absorbe en agua. Si usted no está tomando suficiente agua cuando consume fibra, puede estreñirse. Tome seis vasos de agua al día. Si no está tomando la suficiente, añádale al menos dos vasos de agua más por día a su dieta cuando aumente la ingestión de fibra.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.