

INFORMACIÓN ACERCA DE LA FIBRA

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué es la fibra?

La fibra es la parte de las plantas que nuestros cuerpos no pueden digerir o absorber. No se encuentra en alimentos que provienen de animales. La fibra se encuentra en frutas, verduras, frijoles, chícharos, semillas y granos integrales. Los alimentos ricos en fibra contienen combinaciones de dos tipos de fibras dietéticas: insolubles y solubles. Las fibras insolubles se encuentran en frutas, granos integrales y verduras mientras que las fibras solubles forman una gelatina en el estómago que hace más lenta la digestión. Las fibras solubles se encuentran en frutas, algunas verduras, avena, frijoles y cebada.

¿Cuáles son los beneficios de salud de una dieta rica en fibra?

- La fibra mantiene el sistema normal. La fibra insoluble agrega bulto que no se puede digerir y actúa como un cepillo para limpiar el colon. La fibra también ayuda a mover el excremento a lo largo del intestino. Esto ayuda a prevenir el estreñimiento, las hemorroides y los problemas digestivos.
- La fibra disminuye el riesgo de ciertos cánceres y enfermedades del corazón. Poblaciones que comen altas cantidades de fibra, tienen menos índices de ciertos cánceres que los americanos. Sin embargo, no se sabe si esto se debe a la fibra, puesto que las dietas ricas en fibra son diferentes a las dietas con poca fibra. Las dietas ricas en fibra están relacionadas con el consumo más bajo de carne y alimentos procesados, pero con altos niveles de vitaminas y minerales.
- Las fibras solubles pueden reducir el colesterol en la sangre al formar parte de los intestinos, donde se eliminarán con el excremento.
- La fibra lo llena a uno, lo cual ayuda a prevenir comer de más. Alimentos ricos en fibra lo llenan más que los alimentos con poca en fibra y por eso, uno no tiene la sensación de hambre al acabar de comer. Los alimentos ricos en fibra suelen ser bajos en calorías, a menos que se le agreguen muchas grasas y azúcares.
- La fibra promueve una digestión saludable. La fibra, especialmente la fibra soluble, hace que la digestión sea más lenta. El azúcar se absorbe más lentamente y prolonga más la energía en vez de transportarse rápidamente a la red sanguínea.



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Servicios de Nutrición 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454 • www.healthylivingforlife.org

Para información importante sobre la nutrición, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre las estampillas de comida, llame al 877-847-3663.

Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. • Departamento de Salud Pública de California

- La fibra ayuda a los diabéticos a controlar el azúcar en la sangre. La fibra ayuda a mantener un nivel normal de azúcar en la sangre y por eso los diabéticos puede que necesiten menos medicamentos para bajar el azúcar en la sangre. Estudios muestran que personas que comen dietas ricas en fibra, tienen menos riesgo de contraer diabetes Tipo 2. Una dieta rica en fibra puede retrasar el progreso de pre-diabetes hacia la diabetes.

¿Me ayudará la fibra a mantener un peso saludable?

Los alimentos ricos en fibra llenan más que los alimentos con poca fibra, y reducen el apetito de manera natural. Las frutas enteras con su fibra natural, llenan y satisfacen más que los jugos de fruta, a los cuales se les ha quitado la fibra. Hay estudios que muestran que comiendo alimentos con fibra evitan el comer de más en la comida próxima.

¿Debería tomar un suplemento diario de fibra?

Depende. Los suplementos de fibra no le pueden dar los mismos beneficios adicionales que los alimentos ricos en fibra, como lo serían ciertas sustancias nutritivas o el sentirse lleno. Sin embargo, algunas personas no comen bastantes alimentos ricos en fibra para obtener el resultado deseado. Los suplementos de fibra suavizan el excremento y esto puede llegar a evitar el estreñimiento. Permita que su cuerpo se acostumbre a comer más fibra. Asegúrese de tomar más agua u otros líquidos para aprovechar el efecto total y prevenir otros problemas.

¿La cantidad de fibra es la misma en frutas y verduras frescas, enlatadas o congeladas?

Si. El calentar, envasar o congelar los alimentos no afecta la cantidad de fibra. Sin embargo, quitando la piel, semillas o pulpa, sí quita algo de fibra.

¿Cómo puedo estar seguro que estoy comprando un producto de grano integral?

No se deje engañar. Aunque un producto diga “hecho con grano integral”, esto no quiere decir que se usaron las tres partes del grano en el producto. Además, el color del producto no indica que el producto es de grano integral. Mucho pan de color café tiene color agregado de otros ingredientes, tal como melaza, azúcar morena o colorante de caramelo para hacerles lucir como de trigo integral. Para asegurarse que está consiguiendo un producto de grano integral, siempre lea los ingredientes de las etiquetas.

¿Por qué algunos productos que listan al grano integral primero (en la lista de ingredientes), no son también ricos en fibra (por ejemplo, en el cereal Trix)?

Porque el grano integral y la fibra no son lo mismo. Una porción de grano integral no siempre es una fuente de fibra. El grano integral puede venir de cualquier tipo de grano: trigo, avena, maíz, arroz, cebada, etc. El contenido de fibra varía dependiendo de la porción de salvado, germen y endosperma que ocurren naturalmente en el grano.