

La Dieta Alta En Fibras

La fibra dietética se refiere a la porción de las plantas que es indigesta. Las paredes de la célula de las plantas contienen sustancias químicas que mantienen la estructura de la planta. Estas sustancias (incluyendo la celulosa, hemicelulosa, polisacáridos, pectinas, gomas, mucilagos y lignina) no están químicamente relacionadas, pero son todas fibras dietéticas, y todas resisten a la digestión del sistema digestivo del ser humano. Es esta resistencia a la digestión que hace las fibras importantes tanto para el funcionamiento normal como para los desarreglos del intestino grueso y del colon.

El Funcionamiento Del Intestino Grueso

La función principal del intestino grueso (colon), es completar el proceso de digestión removiendo de los desechos de comida el exceso de agua, cuando pasan del pequeño intestino. Cuando la comida pasa muy rápidamente, a través del pequeño intestino, no se absorbe suficiente agua y esto resulta a la diarrea. Al contrario, si los desechos pasan muy lentamente, se absorbe demasiada agua. Esto resulta a que las heces se pongan duras y provoquen la constipación, que muchas veces conduce al estreñimiento. A veces estos problemas simples pueden ocasionar graves malestares.

La Importancia De La Fibra Dietética

Se cree que, la fibra, que se llama también forraje o afrecho, es necesaria para estimular las contracciones que parecen a olas y que hacen mover las materias dentro del intestino. Es también conocido que las comidas ricas en fibras extienden las paredes interiores del colon, facilitando el pasaje del desecho fecal. Cuando las sustancias fibrosas indigestas pasan a través del intestino, muchas veces absorben su peso en agua, y así las heces se ponen más blandas y voluminosas.

Los estudios han demostrado que los campesinos Africanos, que tienen una dieta rica en fibras, eliminan el desecho de la comida en un tercio del tiempo que necesitan los urbanos, la gente del Oeste para hacer lo mismo, y que sus heces son más voluminosas y blandas.

A causa de este mayor volumen y tiempo más rápido (el tiempo necesario de digerir la comida y expulsar los desechos), se cree que las sustancias

dañinas se expulsan también antes de causar problemas. En realidad, esta gente campesina padece menos de enfermedades digestivas que el hombre del Oeste, y se piensa que esto podría relacionarse a la naturaleza de su dieta.

La dieta alta en fibras hace que las heces estén grandes, blandas y voluminosas y que pasen más fácilmente y rápidamente a través del intestino. Debido a esta acción fácil de eliminación, algunos desarreglos de tracto digestivo se pueden evitar, suspender o invertir. Cuando las heces están más blandas y voluminosas impiden la constipación y estreñimiento, y esto ayuda a evitar o aliviar las hemorroides. Más volumen significa menos presión en el colon, y esto es importante en el tratamiento del síndrome de intestino irritable y diverticulosis.

La mayoría de los Americanos comen 10-15 gramos de fibra diario, y lo que se recomienda es 20-35 gramos. Con esta cantidad no hay peligro que la fibra va a bloquear la absorción intestinal de minerales y otros alimentos. Las comidas con muchas fibras, tales como las frutas y vegetales, tienen pocas calorías de manera que el ganar peso no es un problema. Cuando lee las etiquetas, no encontrará siempre el contenido de la fibra porque los fabricantes no lo ponen a menos que se los pida. No debe tomar "Píldoras de Fibra" porque contienen muy poca fibra y son demasiado costosas en comparación a las comidas que contienen fibras y los suplementos de polvo.

Dieta Alta En Fibras En El Síndrome Del Intestino Irritable

El síndrome del intestino irritable, algunas veces llamado SII, es uno de los desarreglos más comunes del tracto digestivo inferior. No existe un proceso de enfermedad visible en el síndrome de intestino irritable, pero las quejas parecen a aquellas de otros desarreglos conocidos tales como: hábitos alterados del intestino (constipación, diarrea o ambos alternamente), dolor abdominal, crampas y espasmos. Los episodios agudos pueden suceder a causa de tensión emocional y angustia, hábitos deficientes de dieta y ciertas medicinas. El aumentar la cantidad de fibras en la dieta puede ayudar a aliviar los síntomas del síndrome de intestino irritable produciendo heces fecales blandas, y voluminosas y ayudando a normalizar el tiempo que toman las heces para pasar

a través del colon. El crecimiento del volumen reduce también la presión necesaria para empujar los desechos de comida a través del colon, y así hay menos molestia.

Si no se hace un tratamiento del síndrome de intestino irritable esto puede causar diverticulosis del colon.

Dieta Alta En Fibras y Pólipos/Cáncer Del Colon

El cáncer del colon es un problema de salud muy serio y una enfermedad únicamente de la civilización Occidental. La mayoría de los cánceres de colon empiezan como un pólipo de colon, un tumor benigno en forma de hongo que algunas veces crece y en algunas personas se vuelve a cáncer. El cáncer del colon se puede curar bien si los pólipos se remueven temprano. Los países donde los granos no se procesan y retienen sus fibras tienen una baja incidencia de cáncer de colon. La teoría es que el cáncer que contiene sustancias químicas (carcinógenos) en la dieta y ambiente permanece en contacto por mucho tiempo con la pared del colon y en altas concentraciones cuando la dieta está baja en fibras. Cuando las heces están grandes y voluminosas diluyen y disuelven estos carcinógenos y los mueven más rápidamente a través del intestino. Menos sustancias carcinógenas en el colon significa menos pólipos y cáncer en el colon. Ahora se sabe que la herencia también es un factor muy importante en el cáncer de colon.

Dieta Alta En Fibras y Diverticulosis

La diverticulosis del colon significa bolsas que sobresalen de la pared del intestino. Se sabe que esta diverticula ocurre gradualmente con el tiempo y se debe a la presión o espasmos excesivos dentro del intestino. Estas bolsas no causan problemas, pero algunas veces se pueden infectar (diverticulitis) o perforarse (abscesos, peritonitis). La dieta rica en fibras aumenta el volumen de las heces, y así reduce la fuerza de presión dentro del colon. Cuando sucede esto la formación diverticula se puede reducir o posiblemente suspenderse.

Dieta Alta en Fibras y Colesterol

La fibra se divide generalmente en dos diferentes categorías. La fibra insoluble es la que se encuentra en el salvado de trigo y la celulosa de los vegetales y frutas. La segunda categoría se llama fibra soluble. Esta se encuentra en la avena, el salvado de avena (el mejor), la goma guar, semilla de psilio, pectina de fruta y goma arábica. Cuando se mezcla con agua, produce una gelatina. Esta gelatina tiene también efectos reguladores sobre el intestino, y baja también el colesterol de la sangre, porque aparentemente se pega al colesterol que viene del hígado y lo expulsa con las heces. Por esto una dieta alta en fibras tiene que contener fibra soluble. El cereal salvado de avena y los panes son buenas fuentes.

Comidas Altas En Fibras

Las comidas altas en fibras se consiguen en una variedad de diferentes categorías de comida. Para obtener los beneficios de todas las comidas se tienen que escoger varios tipos de ellas.

1. Legumbres—La familia de los frijoles es excelente en fibras, especialmente soluble, del tipo que baja el colesterol. Ahí se incluyen las judías, judía pinta, frijol blanco, habas y frijoles cocidos.
2. Granos completos—El salvado de trigo y avena se encuentran en muchos cereales y panes. La etiqueta dice trigo completo o grano completo. Es posible que el pan de trigo blanco no tenga fibra. No se puede saber siempre por el color. Algunos fabricantes ponen color artificial al pan para que se vea saludable.
3. Frutas frescas enteras—La valiosa fibra pectina se encuentra generalmente en la piel y la pulpa. Los higos, las ciruelas y frambuesas son las más ricas en fibras.
4. Frutas cocidas o en compota—Las ciruelas y la compota de manzana son buenas selecciones.
5. Vegetales frondosos verdes—La lechuga, espinaca, céleri y brócoli son buenos ejemplos.
6. Vegetales raíces—Las papas, los nabos y las zanahorias son todos excelentes.

Debido a que el salvado puede causar gases intestinales y a veces crampas, al principio se tiene

que ingerir en pequeñas cantidades. La cantidad se puede aumentar según la tolerancia. La meta es de ingerir 20-35 gramos de fibra diariamente y esto producirá en general 1-2 heces fecales blandas diariamente.

Las que siguen son buenas reglas generales:

1. Tome mucho líquido incluyendo jugo de frutas o de vegetales y agua.
2. Coma lentamente y mastique bien la comida para permitir a los órganos del tracto digestivo superior (el esófago, estómago y pequeño intestino) hacer bien su trabajo. Esto puede evitar el desarrollo de problemas en el tracto digestivo inferior.
3. Coma a intervalos regulares.

Un Suplemento En La Dieta De Fibra Podría Ser Beneficioso

Algunas personas no toleran bien las comidas excesivamente fibrosas. Existen algunos agentes que ablandan y hacen las heces voluminosas. Estos productos son fibras de plantas que absorben agua y producen el volumen necesario para que el tracto digestivo trabaje naturalmente. Ayudan a crear heces blandas y bien formadas. Para esta razón pueden ser muy útiles para prevenir y tratar los desarreglos del tracto digestivo. El Metamucil, Konsyl, Per Diem Fiber son productos disponibles que se pueden probar. La mayoría de las farmacias venden marcas genéricas que cuestan mucho menos. Todas estas contienen muciloide de psilio y vienen de la semilla de esta planta. Estas contienen gran cantidad de agua y forman heces más grandes y más blandas. Lo que es interesante, es que esta substancia ha demostrado que también baja el colesterol. Una cucharada llena de estos agentes contiene aproximadamente 3,5 gm de fibra. Otros agentes voluminosos que se pueden usar son el Citrucel (hemicelulosa) y Equilactin (policarboxisal). Estos suplementos de fibra junto con las comidas, están listos para llegar a la meta de 20-35 gms de fibra diariamente.

Contenido de Fibras en las Comidas

Meta - 20-35 Gramos diariamente

Se alistan abajo las porciones comunes de comidas que contienen fibras dietéticas. Las comidas que son buenas fuentes de fibra tienen poca grasa y pocas calorías.

porción gramos de
fibra dietética

PANES

1 mediano	panecillos de salvado	3
1 tajada	pan completo de trigo	2
1 tajada	pan blanco	1
1 tajada	pan negro de centeno	1
1 tajada	pan de centeno	1
1 tajada	pan con pasas	< 1
4 cuadrados	galletas saladas	0

CEREALES Y PASTA

1 onza	Kellogg's All-Salvado Fibra Extra	14
1 onza	Fibra Uno General Mills	12
1 onza	Kellogg's All - Salvado	9
1 taza	pasta trigo completo	5
1 onza	Hojuelas Salvado Kellogg's	4
1 onza	Post Fruta y Fibra	4
1,4 onzas	Salvado con Pasas Kellogg's	4
1 onza	Trigo y Salvado Desmenuzado Nabisco	4
1 onza	General Mills Salvado con Pasas y Nueces	3
1 onza	General Mills Cheerios	2
1 onza	Post Uva-Nueces	2
1 onza	avena	2
1 onza	salvado de avena	4
1 taza	popcorn	2
1 onza	General Mills Total	2
1 onza	General Mills Wheaties	2
1 taza	pasta	< 1
1 onza	Com Flakes de Kellogg	< 1
1/2 taza	arroz no pulimentado cocido	< 1
1/2 taza	arroz blanco cocido	< 1
1/2 taza	fideo al huevo	0

LEGUMBRES

1/2 taza	judías	9
1/2 taza	frijoles cocidos	7
1/2 taza	frijoles blancos	5
1/2 taza	judías pinta	5
1/2 taza	lentejas	2

VEGETALES

1/2 taza	guisantes congelados cocidos	4
1 mediana	papa cocida (con la piel)	4
1/2 taza	brócoli cocido la parte de arriba	3
1/2 taza	zanahorias frescas cocidas	3
1/2 taza	maíz cocido	3
1/2 mediano	aguacate fresco	2
1/2 taza	habichuelas verdes cocidas	2
1/2 taza	coles de Bruselas	2
1/2 taza	berenjena cocida	2

<u>porción</u>		<u>gramos de</u> <u>fibra dietética</u>
1/2 mediano	boniato cocido	2
1/2 taza	col crudo	2
1/2 taza	soja cruda	1
1/2 taza	lechuga cruda	1
1/2 taza	hongos frescos picados	1
1 mediano	curtido	1
1/2 taza	puré de papas	1
10 medianas	papas fritas	1
1/2	tomate fresco	1
1 tallo	céleri fresco	< 1
6 tajadas	pepino fresco	< 1
2 rondelas	pimiento verde	< 1
1/2 taza	cebolla cruda	< 1

FRUTAS Y NUECES

3,5 onzas	higos secos	18
3,5 onzas	ciruelas	8
3,5 onzas	frambuesas	7
1/4 taza	almendras	5
1 mediana	manzana (con la piel)	3
1 mediano	platano	3
1/2 taza	moras	3
5	dátiles secos	3
1 mediana	nectarina	3
1 mediano	durazno (con la piel)	3
1/4 taza	maní tostado	3
1 taza	fresas	3
1	pera (con la piel)	2
1/4 taza	melón	2
10 medianas	aceitunas	2
1 mediana	naranja	2
2 cucharas	mantequilla de maní	2
1 mediana	mandarina	2
1/4 taza	pedazos de nueces	2
1 mediano	albaricoque	1
10 grandes	cerezas	1
1/2	toronja	1
1/2 taza	piña	1
2 cucharitas	uvas	1
2 medianas	ciruelas	< 1
1/2 taza	jugo de naranja	0