



Mejorar su salud con fibra



VISIÓN GENERAL

¿Cuáles son algunas pautas para aumentar la fibra dietética?

Esta guía brinda información básica para ayudarlo a aumentar la fibra en su dieta. La fibra es una sustancia dietética importante para su salud. La mayoría de los alimentos que contienen fibra también son buenas fuentes de vitaminas, minerales y antioxidantes, que ofrecen muchos beneficios para la salud. Un dietista registrado puede brindarle educación nutricional detallada para ayudarlo a desarrollar un plan de acción personal.

¿Qué es la fibra?

La fibra es la parte estructural de los alimentos vegetales, como frutas, verduras y granos, que nuestro cuerpo no puede digerir ni descomponer. Hay dos tipos de fibra: soluble e insoluble.

- **Fibra soluble** : se disuelve en agua para formar un gel gomoso. Puede ralentizar el paso de los alimentos del estómago al intestino. Los ejemplos incluyen frijoles secos, avena, cebada, plátanos, papas y partes blandas de manzanas y peras.
- **Fibra insoluble** : a menudo denominada "fibra" porque no se disuelve en agua. Retiene el agua, lo que ayuda a producir heces más blandas y voluminosas para ayudar a regular las deposiciones. Los ejemplos incluyen salvado integral, productos integrales, nueces, maíz, zanahorias, uvas, bayas y cáscaras de manzanas y peras.

¿Qué otras cosas hace la fibra?

Las investigaciones han demostrado que una dieta rica en fibra está asociada con muchos beneficios para la salud, incluidos los siguientes:

1. **Reduce el colesterol**: se ha demostrado que la fibra soluble reduce el colesterol al unirse a la bilis (compuesta por colesterol) y eliminarla del cuerpo. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.
2. **Regula mejor los niveles de azúcar en la sangre**: una comida rica en fibra ralentiza la digestión de los alimentos en los intestinos, lo que puede ayudar a evitar que los niveles de azúcar en la sangre aumenten rápidamente.
3. **Control de peso**: una dieta rica en fibra puede ayudarlo a mantenerse satisfecho por más tiempo, lo que evita comer en exceso y tener hambre entre comidas.
4. **Puede prevenir el cáncer intestinal**: la fibra insoluble aumenta el volumen y la velocidad de los alimentos que se mueven a través del tracto intestinal, lo que reduce el tiempo de acumulación de sustancias dañinas.

5. **Estreñimiento:** El estreñimiento a menudo se puede aliviar aumentando la fibra o fibra en su dieta. La fibra funciona para ayudar a regular las deposiciones al llevar agua al colon para producir heces más blandas y voluminosas. Esta acción ayuda a promover una mejor regularidad.

¿Cuánta fibra debo comer?

La Academia de Nutrición y Dietética recomienda consumir alrededor de 25 a 35 gramos de fibra total por día, con 10 a 15 gramos de fibra soluble o 14 g de fibra por cada 1000 calorías. Esto se puede lograr eligiendo 6 onzas de granos (3 o más onzas de granos integrales), 2½ tazas de vegetales y 2 tazas de frutas por día (basado en un patrón de 2000 calorías por día). Sin embargo, a medida que envejecemos, los requerimientos de fibra disminuyen. Para los mayores de 70 años, la recomendación para las mujeres es de 21 gramos y para los hombres de 30 gramos de fibra total al día.

Nota: Comer una dieta alta en fibra puede interferir con la absorción y eficacia de algunos medicamentos. Hable con su médico sobre qué medicamentos tomar con precaución y cuándo tomarlos. La fibra también se une a ciertos nutrientes y los elimina del cuerpo. Para evitar esto, apunte a los 20-35 gramos de fibra recomendados por día. Cuando siga una dieta rica en fibra, asegúrese de beber al menos ocho vasos de líquido al día.

Consejos para aumentar la fibra dietética en su dieta:

- Agregue fibra a su dieta lentamente. Demasiada fibra a la vez puede causar calambres, hinchazón y estreñimiento.
- Cuando agregue fibra a su dieta, asegúrese de beber suficientes líquidos (al menos 64 onzas u 8 tazas por día) para prevenir el estreñimiento.
- Elija productos que tengan un **grano entero** en la lista como primer ingrediente, no harina enriquecida. La harina de trigo integral es un grano integral, la harina de trigo no lo es.
- Elija pan integral con 2-4 gramos de fibra dietética por rebanada.
- Elija cereales con al menos 5 gramos de fibra dietética por porción.
- Elija frutas y verduras crudas en lugar de jugo y coma las pieles.
- Pruebe opciones alternativas de fibra como el trigo sarraceno integral, el cuscús integral, la quinoa, el bulgur, el germen de trigo, las semillas de chía, las semillas de cáñamo, la pasta de lentejas y la pasta de edamame.
- Las palomitas de maíz son un grano integral. Sírvalo bajo en grasa sin mantequilla para una opción de refrigerio más saludable.
- Espolvoree salvado en sopas, cereales, productos horneados, salsa para espagueti, carne molida y guisos. El salvado también se mezcla bien con el jugo de naranja.
- Use guisantes secos, frijoles y legumbres en platos principales, ensaladas o guarniciones como arroz o pasta.
- Agregue frutas secas al yogur, cereal, arroz y muffins.
- Pruebe el arroz integral y las pastas integrales.

suplementos de fibra

Los suplementos de fibra pueden ser una opción si no puede obtener suficiente fibra de su dieta. Los suplementos de fibra se pueden utilizar para normalizar tanto el estreñimiento como la diarrea. Consulte con su médico antes de comenzar cualquier tipo de suplemento. Lea atentamente las etiquetas de fibra.

- Beba al menos 8 onzas de líquidos con su suplemento. Tomar algunos suplementos de fibra sin los líquidos adecuados puede hacer que la fibra se hinche y puede causar asfixia y estreñimiento.
- Algunos suplementos de fibra a considerar son Benefiber® (dextrina de trigo), Metamucil® (psyllium), Konsyl® (psyllium), Citrucel® (metilcelulosa), Fiberco® (SmartFiber derivado de la celulosa) y FiberChoice® (inulina). La cáscara de psyllium y la goma guar son fibras solubles.
- Considere llevar un diario de alimentos y hacer un seguimiento de la cantidad de fibra que come en un día típico.
- Utilice la tabla de contenido de fibra de este folleto como guía para alcanzar su meta de alto contenido de fibra o visite www.NAL.usda.gov/fnic para obtener información adicional sobre el contenido de fibra dietética de los alimentos.

Contenido de fibra de alimentos comunes

panes

- **Bagel-trigo integral**
 - **Tamaño de la porción:** 3 1/2 pulgadas
 - **Fibra total (gramos):** 3
 - **Fibra Soluble (gramos):** 1
- **Blanco claro/trigo**
 - **Tamaño de la porción:** 2 rebanadas
 - **Fibra total (gramos):** 1
 - **Fibra soluble (gramos):** traza
- **Pita-trigo integral**
 - **Tamaño de la porción:** 7 pulgadas
 - **Fibra total (gramos):** 4
 - **Fibra Soluble (gramos):** 1
- **Pan integral de centeno**
 - **Tamaño de la porción:** 1 rebanada
 - **Fibra total (gramos):** 3
 - **Fibra Soluble (gramos):** 1
- **Integral**
 - **Tamaño de la porción:** 1 rebanada
 - **Fibra total (gramos):** 2
 - **Fibra soluble (gramos):** traza
- **Centeno**
 - **Tamaño de la porción:** 1 rebanada

- Fibra total (gramos): 2
- Fibra Soluble (gramos): 1
- fibra doble
 - Tamaño de la porción : 1 rebanada
 - Fibra total (gramos): 5
 - Fibra Soluble (gramos): 2

Cereales

- Hojuelas de salvado
 - Tamaño de la porción: 3/4 taza
 - Fibra total (gramos): 5
 - Fibra soluble (gramos): traza
- Cheerios™
 - Tamaño de la porción: 1 1/4 taza
 - Fibra total (gramos): 4
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- Avena
 - Tamaño de la porción: 1 taza cocida
 - Fibra total (gramos): 4
 - Fibra Soluble (gramos): 2
- fibra uno™
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza
 - Fibra total (gramos): 14
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- Todo salvado®
 - Tamaño de la porción: 2/3 taza
 - Fibra total (gramos): 13
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- Kashi® Corazón a Corazón®
 - Tamaño de la porción: 3/4 taza
 - Fibra total (gramos): 5
 - Fibra Soluble (gramos): 1

Granos

- Cebada
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza cocida
 - Fibra total (gramos): 4
 - Fibra Soluble (gramos): 1

- arroz integral
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza
 - Fibra total (gramos): 2
 - Fibra soluble (gramos): traza
- Pasta integral
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza cocida
 - Fibra total (gramos): 3
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- Quinoa
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza cocida
 - Fibra total (gramos): 2
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- pasta de lentejas
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza cocida
 - Fibra total (gramos): 6
 - Fibra Soluble (gramos): 2
- Pasta edamame
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza cocida
 - Fibra total (gramos): 6
 - Fibra Soluble (gramos): 3

Legumbres y verduras con almidón

- Garbanzos
 - Tamaño de la porción: 1/2 tazas
 - Fibra total (gramos): 4
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- Frijoles
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza
 - Fibra total (gramos): 6
 - Fibra Soluble (gramos): 3
- lentejas
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza
 - Fibra total (gramos): 5
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- Patata (con piel)
 - Tamaño de la porción: 1 mediano
 - Fibra total (gramos): 3
 - Fibra Soluble (gramos): 1

- Patatas, dulces
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza cocida
 - Fibra total (gramos): 4
 - Fibra Soluble (gramos): 2
- calabaza (invierno)
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza
 - Fibra total (gramos): 3
 - Fibra Soluble (gramos): 2
- Guisantes verdes, cocidos
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza
 - Fibra total (gramos): 4
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- Habas
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza
 - Fibra total (gramos): 7
 - Fibra Soluble (gramos): 3
- Maíz, cocido
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza
 - Fibra total (gramos): 2
 - Fibra soluble (gramos): traza

Nueces y semillas

- Almendras
 - Tamaño de la porción: 1/4 taza
 - Fibra total (gramos): 3
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- Miseria
 - Tamaño de la porción: 1/4 taza
 - Fibra total (gramos): 3
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- Semillas de girasol
 - Tamaño de la porción: 1/4 taza
 - Fibra total (gramos): 3
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- nueces
 - Tamaño de la porción: 1/4 taza
 - Fibra total (gramos): 2
 - Fibra soluble (gramos): traza

- **Linaza (molida)**
 - **Tamaño de la porción:** 1/8 taza o 2 cucharadas
 - **Fibra total (gramos):** 4
 - **Fibra Soluble (gramos):** 2
- **semillas de chia**
 - **Tamaño de la porción:** 1/8 taza o 2 cucharadas
 - **Fibra total (gramos):** 10
 - **Fibra Soluble (gramos):** 7
- **Semillas de cáñamo**
 - **Tamaño de la porción:** 1/8 taza o 2 cucharadas
 - **Fibra total (gramos):** 2
 - **Fibra Soluble (gramos):** 1

frutas

- **manzana con piel**
 - **Tamaño de la porción:** 1 mediano
 - **Fibra total (gramos):** 3
 - **Fibra Soluble (gramos):** 1
- **Banana**
 - **Tamaño de la porción:** 1 mediano
 - **Fibra total (gramos):** 2
 - **Fibra Soluble (gramos):** 1
- **arándanos**
 - **Tamaño de la porción:** 1 taza
 - **Fibra total (gramos):** 2
 - **Fibra soluble (gramos):** traza
- **Toronja**
 - **Tamaño de la porción:** 1/2 taza
 - **Fibra total (gramos):** 1
 - **Fibra Soluble (gramos):** 1
- **Naranja**
 - **Tamaño de la porción:** 1 mediano
 - **Fibra total (gramos):** 3
 - **Fibra Soluble (gramos):** 2
- **pera con piel**
 - **Tamaño de la porción:** 1 mediano
 - **Fibra total (gramos):** 4
 - **Fibra Soluble (gramos):** 2

- ciruelas pasas
 - Tamaño de la porción: 3
 - Fibra total (gramos): 2
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- fresas
 - Tamaño de la porción: 1 taza
 - Fibra total (gramos): 4
 - Fibra Soluble (gramos): 1

Verduras, sin almidón

- Brócoli
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza
 - Fibra total (gramos): 3
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- coles de Bruselas
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza
 - Fibra total (gramos): 4
 - Fibra Soluble (gramos): 2
- Repollo (verde)
 - Tamaño de la porción: 1 taza, fresca
 - Fibra total (gramos): 2
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- Zanahorias
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza, cocido
 - Fibra total (gramos): 2
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- Coliflor
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza, cocido
 - Fibra total (gramos): 1
 - Fibra soluble (gramos): traza
- Judías verdes
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza
 - Fibra total (gramos): 2
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- col rizada
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza
 - Fibra total (gramos): 3
 - Fibra Soluble (gramos): 1

- Espinaca
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza
 - Fibra total (gramos): 2
 - Fibra Soluble (gramos): 1
- calabaza (calabacín)
 - Tamaño de la porción: 1/2 taza
 - Fibra total (gramos): 1
 - Fibra Soluble (gramos): 1

Cómo leer una etiqueta de alimentos

Las etiquetas de los alimentos están estandarizadas por la Ley Nacional de Etiquetado y Educación (NLEA) del gobierno de los EE. UU. Se requieren etiquetas nutricionales y una lista de ingredientes en la mayoría de los alimentos, para que pueda hacer la mejor selección para un estilo de vida saludable. Revise la etiqueta de los alimentos a continuación. Determine la cantidad total de fibra en este producto o pídale a su dietista registrado o proveedor de atención médica que le muestre cómo leer las etiquetas de los alimentos y aplicar la información a sus necesidades personales. Para que un producto sea etiquetado como "alto en fibra", debe contener 5 gramos o más de fibra dietética por porción.

The amount per serving represents how much of each nutrient is in one serving size (2/3 cup).

The dietary fiber content is listed under total carbohydrate. One serving or 2/3 cup of this food contains 4 grams of dietary fiber.

Ingredients: Whole oats, graham flour, soybean oil, sugar, and salt.

Choose foods that have these whole-grain ingredients near the top of the ingredients list: brown rice, bulgur, graham flour, oatmeal, whole grain corn, whole oats, whole rye, whole wheat, and wild rice.

Nutrition Facts			
Serving Size 2/3 cup (55g)			
Servings Per Container About 8			
Amount Per Serving		Calories from Fat 40	
Calories 230			
		% Daily Value*	
Total Fat 8g			12%
Saturated Fat 1g			5%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 160mg			7%
Total Carbohydrate 37g			12%
Dietary Fiber 4g			16%
Sugars 1g			
Protein 3g			
Vitamin A			10%
Vitamin C			8%
Calcium			20%
Iron			45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Referencias:

- Departamento de Agricultura de EE.UU. Pautas dietéticas para estadounidenses 2015-2020 (<http://health.gov/dietaryguidelines/2015>) Acceso el 12/4/2019.

Términos vinculados en este artículo:

Revisado por última vez por un profesional médico de Cleveland Clinic el 15/04/2019.

ARTÍCULO ORIGINAL | https://my-clevelandclinic-org.translate.goog/health/articles/14400-mejorando-su-salud-con-fibra?x_tr_sl=en&x_tr_tl=es&x_tr_hl=en&x_tr_pto=wapp

FECHA DE PUBLICACIÓN | 28 de enero de 2022

LLAME AL CENTRO DE CITAS 24/7 | 866.320.4573