

## Alimentación saludable: Cómo agregar más fibra a la dieta - [Healthy Eating: How to Get More Fiber in Your Diet]



La fibra es la parte de las frutas, verduras y granos que el cuerpo no puede digerir. Ya que no se puede digerir la fibra, esta no se absorbe en el organismo. Pero la fibra es importante para la salud de los intestinos.

La cantidad de fibra recomendada que debemos comer cada día es de 20 a 35 gramos.

### ¿Por qué una dieta rica en fibra es buena para usted?

Tener una dieta rica en fibra podría ayudar a prevenir la aparición de bolsas en el colon, llamadas divertículos. También podría ayudar a prevenir que se infecten esas bolsas, una afección dolorosa llamada diverticulitis. Si usted ya tiene bolsas, aumentar la fibra en su dieta debe reducir los síntomas, tales como el abotagamiento (estómago inflado) y el estreñimiento.

Una dieta rica en fibra también ayudará a prevenir el sangrado, la obstrucción o la rotura del colon.

La fibra también ayuda a tener evacuaciones sanas. La fibra de los alimentos es mejor para los intestinos que los suplementos de fibra, como los productos de semilla de psyllium (zaragatona). No se recomienda sustituir los alimentos con estos productos como fuente de fibra. Pero el psyllium puede bajar el colesterol en personas que ya estén siguiendo una dieta baja en grasas. Su médico puede decirle si usted necesita un suplemento de fibra.

### ¿Qué diferencia hay entre las fibras solubles y las insolubles?

#### Fibra soluble

La fibra "soluble" se ablanda o se convierte en gel cuando está en agua. La fibra soluble ayuda a bajar el colesterol. También puede ayudar a las personas con diabetes a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Algunos alimentos ricos en fibra soluble son el salvado de avena, la avena, los frijoles (habichuelas) y los chícharos (arvejas), el salvado de arroz, la cebada, las frutas cítricas, las manzanas y las fresas.

Las personas que tienen alto el colesterol podrían bajarlo si siguen una dieta rica en fibra soluble. Eso podría reducir las probabilidades de tener enfermedad cardíaca (del corazón).

#### Fibra insoluble

La fibra insoluble no baja el colesterol de la sangre, pero es importante para conservar sanos los intestinos. Ayuda a prevenir el estreñimiento y las enfermedades intestinales. Algunos alimentos ricos en fibra insoluble son el pan de trigo integral, los cereales de trigo integral, el salvado de trigo y las verduras.

## Cómo incorporar la fibra en su dieta

- Elija panes y cereales integrales que tengan por lo menos 2 gramos de fibra por porción.
- Compre pan cuyos ingredientes principales sean trigo integral (u otros granos integrales), trigo molido o trigo quebrado.
- Coma arroz integral, trigo bulgur o mijo en lugar de arroz blanco.
- Coma todos los días de 6 a 11 porciones de granos (en panes, cereales, arroz o pasta). Por ejemplo, una porción es 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal empacado o ½ taza de pasta, cereal o arroz cocidos.
- Coma varias porciones al día de frutas y verduras frescas. Algunas de estas son frambuesas, manzanas, higos, naranjas, peras, ciruelas pasas, brócoli, coles de Bruselas, zanahorias, maíz, chícharos (arvejas) y frijoles (habichuelas).
- Coma frijoles y legumbres secos y cocidos.
- Revise la etiqueta para averiguar la cantidad de fibra en los alimentos envasados y los suplementos de fibra. Para que sean ricos en fibra, deben contener por lo menos 2 gramos de fibra en cada porción.

El salvado es muy conocido como buena fuente de fibra. Pero muchos productos de salvado de las tiendas, como los molletes ("muffins") y los waffles ("waffles"), de hecho contienen muy poco salvado. Y, por lo general, son ricos en grasas y azúcar. Consulte el verdadero contenido de fibra en la etiqueta.

Algunos médicos recomiendan agregar salvado a la dieta para reforzar la fibra. Si hace esto, empiece poco a poco con 1 cucharadita al día. Aumente gradualmente la cantidad a varias cucharaditas al día.

Aumente poco a poco la cantidad de fibra en su dieta para que su estómago pueda adaptarse al cambio. Añadir demasiada fibra muy rápidamente podría provocar malestar estomacal y gases.

### **Beba más agua**

Beba abundante agua todos los días para ayudar a mantener suaves las heces. Para que den resultado, las dietas ricas en fibra necesitan mucha agua. Si su dieta contiene suficiente fibra, sus heces deben volverse más suaves, más grandes y más fáciles de evacuar.

Si necesita ayuda para cambiar su dieta, hable con su médico. Él o ella podría remitirle a un dietista registrado, quien es un experto en alimentación saludable.