Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

La Fibra y Tu Salud

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte en su afán de contribuir con el desarrollo de una mejor calidad de vida de la comunidad Hispana señala en esta ocasión los beneficios de consumir una dieta rica en fibra.

Muchas veces, cuando leemos en la etiqueta de algún producto encontramos información sobre fibra soluble, fibra insoluble y fibra Dietética (dietary fiber). ¿Conocemos cuál es la diferencia entre ellas y sobre sus beneficios?

Fibra Dietética

La Fibra dietética son sustancias de origen vegetal que alimentan y mantienen la estructura de las plantas. Constituye un importante elemento en la higiene interior del organismo con múltiples beneficios para la salud.
Existen diversos tipos de fibra dietética y no tienen relación química entre si, pero comparten una misma característica: ninguna de ellas es digerida por el cuerpo humano. La fibra no ingresa a nuestro sistema sanguíneo, el cuerpo no utiliza la fibra para crear energía sino que la expulsa del cuerpo.

Cuando el intestino grueso tiene un movimiento de expansión y contracción adecuado, transporta la comida sin dificultad. La fibra ayuda al movimiento intestinal y, los desperdicios de la digestión pueden entonces ser expulsados más fácilmente. Es por esta razón que la fibra puede corregir ciertos problemas del intestino grueso y del colon.

La American Dietetic Association recomienda comer un mínimo de 20 -35 gramos diarios de fibra dietética, pero en Estados Unidos el promedio de consumo diario de fibra solamente es de 12 - 18 gramos. Por ello es importante incrementar este promedio.

4000 Reedy Creek Road
1070 Mail Service Center, Raleigh, North Carolina 27699-1070 ● (919) 733-7366 ● Fax (919) 733-6801
An Equal Opportunity Affirmative Action Employer

La fibra dietética, de acuerdo con su capacidad de disolver en el agua se divide en fibra soluble y fibra insoluble. Ambos tipos de fibra, insoluble y soluble se encuentran presentes en todas las plantas pero en distintos grados, de acuerdo a la característica de la planta

Diferencias entre Fibra Soluble y Fibra Insoluble

Fibra Soluble

La fibra soluble forma una especie de gelatina cuando se mezcla con un líquido. Hace lento el proceso de digestión y ayuda al cuerpo a absorber los nutrientes vitales de los alimentos.
La presencia de la fibra soluble en la dieta, acompañada de bajas cantidades de grasa, contribuye a regular los niveles de colesterol sanguíneos. Además, este tipo de fibra puede regular la velocidad de absorción intestinal de los azúcares procedentes de los alimentos, pues permite que la glucosa sea absorbida lentamente por el organismo, con lo cual se mejora la tolerancia al azúcar. Por esto, La fibra soluble es beneficiosa para los diabéticos.

Alimentos Ricos en Fibra Soluble

Avena, salvado de avena, harina de avena, cebada, semillas de linaza, granos, nueces, naranjas, manzanas, plátanos, peras, ciruelas pasa (guindones), zanahorias, brócoli, etc.

Fibra Insoluble

La fibra insoluble presente da mayor consistencia a los alimentos, razón por la cual la masticación se prolonga y, se aumenta la sensación de saciedad. La fibra insoluble además controla la acidez del pH en los intestinos.
La ventaja principal de la fibra insoluble es que disminuye el tiempo de tránsito de los alimentos a través del tubo digestivo y le agrega volumen a las heces, con lo cual ayuda a eliminar los alimentos más rápidamente y; favorece de esta manera el proceso de desintoxicación del organismo.

Alimento Ricos en Fibra Insoluble

Vegetales de color verde oscuro, fréjoles verdes, cáscara de las frutas y los tubérculos, semillas, nueces, salvado de maíz, harina de maíz, arroz integral, trigo integral, salvado de trigo integral.

Advertencias Sobre el Consumo Excesivo de Fibra

El consumo de grandes cantidades de fibra en un corto período de tiempo puede producir gases intestinales o diarrea. Estos problemas con el gas o la diarrea se pueden reducir agregando la fibra en forma gradual a la dieta.

Demasiada fibra puede interferir con la absorción de minerales como el hierro, el zinc, el magnesio y el calcio; sin embargo, por lo general los alimentos ricos en fibra son también ricos en minerales.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366