

UTILIDAD DE LA FIBRA EN LA ALIMENTACION

La fibra es un componente natural de la dieta normal que, hasta hoy, había sido poco tenida en cuenta, pero que después se ha demostrado el favorable papel que desempeña en la prevención de algunas enfermedades, como son: el estreñimiento crónico y la diverticulosis intestinal.

También se ha demostrado la importante participación que la fibra alimenticia tiene en la prevención del cáncer de colon.

La fibra alimentaria produce absorción del agua, también produce una fijación de los ácidos biliares y finalmente interviene en la fijación de cationes.

Obliga a la masticación, con lo que enlentece el ritmo de la comida.

Aumenta la sensación de saciedad.

Retrasa el vaciamiento gástrico, disminuyendo así los niveles de glucosa e insulina en sangre, tanto en diabéticos como en sujetos sanos.

Reduce la absorción de nutrientes en el intestino.

Aumenta la eliminación fecal de sales biliares.

Acorta el tiempo de tránsito intestinal. SALVADO DE TRIGO INTEGRAL.

Disminuye la presión intraluminal en el colon así como la intraabdominal y en consecuencia el riesgo de diverticulosis de colon.

Aumenta el volumen del bolo fecal, y lo hace más blando y pálido.

INDICACIONES DE LA FIBRA:

- Diabetes Mellitus
- Arteriosclerosis
- Estreñimiento crónico
- Varices
- Diverticulosis colónica
- Síndrome del colon irritable
- Obesidad
- Apendicitis crónica
- Hernia de hiato
- Colelitiasis
- Hernias abdominales
- Hemorroides
- Cardiopatías
- Cáncer recto-cólico

IMPORTANCIA DE LA FIBRA EN LA ALIMENTACION

¿Qué alimentos son más ricos en fibra?

Los cereales integrales: trigo, maíz, cebada, centeno y pan integral.

Las legumbres: guisantes, alubias, lentejas.

Los tubérculos: patatas, zanahorias, nabos y boniatos.

Las frutas y verduras: lechuga, col, apio y todo tipo de frutas.

Los frutos secos: avellanas, nueces, almendras.

CONSEJOS DIETÉTICOS:

Consumir pan integral en lugar de blanco.

Sustituir las pastas elaboradas con harina blanca por harina integral.

Consumir la fruta sin pelar.

Es mejor tomar la fruta entera que su jugo solo.

Consumir las verduras naturales y frescas.

El desayuno es el mejor momento para completar el aporte diario de fibra de un modo sencillo y agradable.

Pensar que la fibra es el nutriente más importante que, con mayor probabilidad, falta en la dieta cotidiana.

CONSUMO DIARIO RECOMENDADO:

10 grs. de fibra alimentaria que pueden alcanzarse como sigue:

- una fruta fresca o media taza de fruta seca (cocida o sin cocer)

- una taza de verduras crudas frescas (zanahorias o nabos) verduras frescas poco cocidas, cáscaras de frutas.

- cuatro a seis rebanadas de pan integral tostado, de trigo o centeno.

- dos a cuatro cucharadas soperas de salvado natural o en galletas ya preparadas.

- cacahuetes, palomitas de maíz, galletas cocidas, uvas, almendras, semillas de calabaza y de girasol.