



La fibra y su salud

Fibre and Your Health

¿Qué es la fibra?

La fibra, también llamada fibra alimentaria, es la parte de los alimentos que provienen de las plantas y que el cuerpo no puede digerir. La fibra se encuentra en alimentos como las verduras, las frutas, los alimentos integrales, los frutos secos, las semillas y las legumbres (arvejas/guisantes, frijoles y lentejas). La fibra puede ser insoluble o soluble. La mayoría de los alimentos tienen una combinación de ambos tipos de fibra.

¿Por qué es importante la fibra?

La **fibra insoluble** puede ayudarle a mantener el intestino sano y a prevenir el estreñimiento.

La **fibra soluble** puede ayudarle a:

- Bajar su nivel de colesterol
- Controlar sus niveles de azúcar en la sangre
- Sentirse lleno más tiempo, lo que le puede ayudar a controlar el peso

La fibra alimentaria también puede ayudarle a prevenir el cáncer de colon.

¿Cuánta fibra necesito?

Dependiendo de su edad y sexo, procure consumir las siguientes cantidades de fibra cada día:

Edad (años)	Hombre	Mujer
1 a 3	19 g	19 g
4 a 8	25 g	25 g
9 a 13	31 g	26 g
14 a 18	38 g	26 g
19 a 50	38 g	25 g
51 a 70+	30 g	21 g
Mujeres embarazadas (cualquier edad)	/	28 g
Mujeres en periodo de lactancia (cualquier edad)	/	29 g

g = gramo

Es posible que las personas con enfermedades intestinales no puedan comer grandes cantidades de fibra. Hable con su

proveedor de asistencia sanitaria o nutricionista certificado para saber qué cantidad de fibra es buena para usted.

¿Cómo puedo aumentar la cantidad de fibra que consumo?

Añada fibra adicional a su dieta, poco a poco, para reducir flatulencias, calambres y malestar. Cuando comience a introducir más fibra en su dieta, tome más líquidos, como agua, para que le ayude a mantener las deposiciones blandas.

Elija alimentos con alto contenido en fibra todos los días.

Aquí tiene algunos consejos para empezar:

- Comience el día desayunando cereales ricos en fibra (vea el gráfico “Fuentes alimentarias de fibra” para obtener más ideas)
- Elija verduras y frutas frescas, congeladas y enlatadas. El jugo no tiene un alto contenido de fibra
- Coma pan 100% integral, arroz integral y pastas integrales
- Añada legumbres cocidas como lentejas o frijoles a su sopa, guisado o ensalada
- Añada frutas secas, frutos secos o semillas al yogur, repostería o ensaladas, o tómelos por separado

Si le resulta difícil consumir la fibra suficiente a través de los alimentos, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o nutricionista certificado sobre un suplemento de fibra.

Consejos para leer las etiquetas de alimentos

Revise la tabla de información nutricional del envase para saber la cantidad de fibra por porción. Generalmente aparecerá en gramos. Busque etiquetas que digan fuente “elevada” o “muy elevada” de fibra, lo que quiere decir que tiene al menos entre 4 y 6 gramos de fibra por porción.

Revise la lista de ingredientes. Busque ingredientes como salvado, trigo integral, harina de avena o centeno. La harina de trigo enriquecida y la harina sin blanquear son harinas blancas refinadas y no son buenas fuentes de fibra. El nombre “harina multicereal” puede indicar que se ha añadido una pequeña cantidad de cereales integrales a la harina enriquecida. Multicereal no quiere decir que el alimento sea una buena fuente de fibra.

Para obtener más información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista certificado.

Fuentes alimentarias de fibra

Alimentos	Porción	Fibra (gramos) Insoluble y Soluble
Cereales con salvado (de cualquier clase)	30 g	11*
Almendras, tostadas	60 ml o ¼ taza	4
Manzana con piel	1 mediana	4
Plátano	1 mediano	2
Frijoles negros cocidos o enlatados	175 ml o ¾ taza	9 a 10
Zarzamoras o frambuesas	125 ml o ½ taza	4
Salvado, salvado de trigo 100 % natural	30 ml o 2 cdas.	3
Copos de salvado	30 g	5*
Pan, grano germinado	35 g o 1 rebanada	3 a 5*
Coles de Bruselas	4 coles	3
Maíz, zanahoria o brócoli, cocidos	125 ml o ½ taza	2
Dátiles, secos	3 dátiles	2
Semillas de soya verde/edamame, cocidas y peladas	175 ml o ¾ taza	6
Semillas de lino, molidas	15 ml o 1 cda.	2
Garbanzos, cocidos	175 ml o ¾ taza	6
Arvejas (guisantes), cocidos	125 ml o ½ taza	4
Hummus	175 ml o ¾ taza	7 a 11
Frijoles rojos oscuros, cocidos	175 ml o ¾ taza	9
Kiwi	1 grande	3
Lentejas, cocidas	175 ml o ¾ taza	6
Mango	1 pieza de fruta	3
Verduras mixtas, cocidas	125 ml o ½ taza	3
Copos de avena, preparados	175 ml o ¾ taza	3 a 4*
Avena (copos grandes), preparada	175 ml o ¾ taza	3 a 4*
Mantequilla de cacahuete, natural	30 ml o 2 cdas.	3
Cacahuates, secos, tostados	60 ml o ¼ taza	3
Pera, enlatada en mitades	125 ml o ½ taza	2
Pera, con piel	1 mediana	5
Palomitas de maíz	500 ml o 2 tazas	2,4
Papa, con piel	1 mediana	4
“Raisin Bran” (Cereal de salvado con pasas)	30g	4*
Cereales Red River®, preparados	175 ml o ¾ taza	4*
“Shreddies” o “Spoon Size Shredded Wheat”	30g	4*
Nueces de soya, tostadas	175 ml o ¾ taza	7
Arvejas (guisantes) partidas, cocidas	175 ml o ¾ taza	4
Semillas de girasol, secas, peladas	60 ml o ¼ taza	4
Pan integral, comercial	35g o 1 rebanada	2*
Espaguetis de trigo integral, cocidos	125 ml o ½ taza	2*

g = gramo, ml = mililitro, cda. = cucharada

*Revise la etiqueta para confirmar la cantidad

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.