

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 vegetales y que el cuerpo no puede digerir. La fibra se encuentra en las verduras, las frutas, los alimentos de grano integral, los frutos secos, las semillas y los frijoles, lentejas y arvejas/guisantes.

¿Por qué es importante la fibra?

Consumir alimentos ricos en fibra puede reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y cáncer de colon. La fibra puede ser insoluble o soluble. La mayoría de los alimentos tienen una combinación de ambos tipos de fibra.

La fibra insoluble se encuentra en las verduras y frutas, especialmente en su piel/cáscara. Los alimentos de grano integral, el salvado de trigo y el salvado de maíz también son buenas fuentes. Esto puede ayudar a:

- Mantener la salud intestinal
- Prevenir el estreñimiento

La fibra soluble también se encuentra en las verduras y frutas, así como en la avena, la cebada, el psyllium y las legumbres como los frijoles y las lentejas. Esto puede ayudar a:

- Reducir el colesterol en sangre
- Controlar el azúcar en sangre
- Sentirse saciado más tiempo

¿Cuánta fibra necesito?

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+	30 g	21 g
Embarazo (cualquier edad)	-	28 g
Periodo de lactancia (cualquier edad)	-	29 g

g = gramo

Algunas personas pueden necesitar limitar o cambiar el tipo de fibra que consumen para ayudar a controlar una afección médica. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria o nutricionista titulado para saber qué cantidad de fibra es adecuada para usted.

¿Cómo puedo aumentar la cantidad de fibra que consumo?

La mayoría de las personas comen tan solo la mitad de la fibra que necesitan. Añada fibra a su dieta poco a poco para reducir flatulencias, retortijones y malestar. A medida que aumente el consumo de fibra, tome abundante líquido, como agua, para ayudar a mantener las deposiciones blandas. Pruebe los siguientes consejos:

- Incluya verduras o frutas en cada comida y tentempié. Los productos frescos, congelados y enlatados son todas buenas opciones
- Añada arroz integral o silvestre, quinoa, cebada o bulgur a sopas, ensaladas y salteados
- Tenga siempre a la mano lentejas y frijoles enlatados para añadirlos fácilmente a sopas, guisos, salsas para pasta y ensaladas
- Añada frutos secos, nueces o semillas al yogur o a las ensaladas, o añádalos a los productos horneados
- Comience el día con cereales integrales, como avena o pan integral

Si le resulta difícil consumir suficiente fibra a través de los alimentos, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista titulado.

¿En qué debo fijarme en las etiquetas de los alimentos?

Consulte la tabla de información nutricional en las etiquetas de los alimentos para ver la cantidad de fibra por ración. El porcentaje del valor diario (% VD) indica si el alimento tiene poca o mucha fibra: 5 % VD o menos es poco, 15 % VD o más es mucho. Busque alimentos con un % VD más alto.

También puedes utilizar la etiqueta de los alimentos para identificar los alimentos integrales. Los granos integrales tienen más

fibra, vitaminas y minerales que los granos refinados. Busque las palabras “grano integral” (“whole grain”) en la lista de ingredientes cuando compre alimentos envasados como pan, cereales, pasta y galletas.

Los alimentos de trigo integral, como el pan 100 % de trigo integral, pueden no ser de grano integral, pero aun así son una buena fuente de fibra.

¿Cuánta fibra contienen los alimentos?

Puede usar la tabla que aparece a continuación para determinar cuánta fibra contiene un alimento. También puede encontrar el contenido de fibras de un alimento específico en el [Archivo Canadiense de Nutrientes \(Canadian Nutrient File\)](#).

Fuentes alimentarias de fibra

Alimento	Tamaño de la porción	Total de fibra (gramos)
Verduras y frutas		
Frijoles amarillos, cocidos	125 ml (½ taza)	9,7
Aguacate	½ pieza de fruta	6,7
Pera, con piel	1 mediana	5,3
Moras o frambuesas	125 ml (½ taza)	4,1
Papa, con piel	1 mediana	3,9
Arvejas/guisantes verdes, congelados, cocidos	125 ml (½ taza)	3,7
Manzana con piel	1 mediana	3,5
Coles de Bruselas	4 coles	3,1
Verduras mixtas, congeladas, cocidas	125 ml (½ taza)	2,8
Ñame, cocido (en cubos)	125 ml (½ taza)	2,8
Naranja	1 mediana	2,3
Maíz, zanahoria o brócoli, cocidos	125 ml (½ taza)	2,2
Plátano o kiwi	1 mediano	2,1
Pera, enlatada en mitades	125 ml (½ taza)	2,1
Granos		
Cereal de salvado (de cualquier tipo)	30 g (125 ml o ½ taza)	9,7
Copos de salvado	30 g (250 ml o 1 taza)	4,9
Trigo triturado	30 g (160 ml o 2/3 de taza)	3,9

Salvado de avena, preparado	175 ml (¾ de taza)	3,7
Pan, grano germinado	1 rebanada (35 g)	3,3 a 4,5
Avena, copos grandes, preparada	175 ml (¾ de taza)	3,2
Salvado, salvado de trigo 100 % natural	30 ml (2 cdas.)	3,1
Quinoa, amaranto o bulgur, cocidos	125 ml (½ taza)	2,7
Palomitas de maíz, infladas	500 ml (2 tazas)	2,5
Espaguetis de trigo integral, cocidos	125 ml (½ taza)	2,4
Pan integral, comercial	1 rebanada (35 g)	2,1
Frijoles, arvejas/guisantes, lentejas, frutos secos, semillas		
Frijoles adzuki, cocidos	175 ml (¾ de taza)	12,4
Frijoles negros, cocidos	175 ml (¾ de taza)	10,5
Frijoles rojos oscuros, cocidos	175 ml (¾ de taza)	8,6
Hummus	175 ml (¾ de taza)	7 a 11
Nueces de soya, tostadas	175 ml (¾ de taza)	6,8
Edamame (soja verde), cocida	175 ml (¾ de taza)	6,0
Lentejas o garbanzos, cocidos	175 ml (¾ de taza)	5,5
Arvejas (guisantes) partidas, cocidas	175 ml (¾ de taza)	4,2
Almendras, secas, tostadas	60 ml (¼ de taza)	3,8
Semillas de chía	15 ml (1 cda.)	3,7
Pipas de semilla de girasol, tostadas	60 ml (¼ de taza)	3,6
Cacahuates, secos, tostados	60 ml (¼ de taza)	3,1
Semillas de lino, enteras	15 ml (1 cda.)	2,9
Mantequilla de cacahuete, natural	30 ml (2 cdas.)	2,5

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

Fuente: [Archivo Canadiense de Nutrientes](#)

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 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.