

Programa NUSA. Nutrición y Salud

Información científica. Alimentos funcionales. Fibra.

Fibra

01-02-2009

La **fibra**, cuyas propiedades varían en función de su estructura, composición y solubilidad, es el ingrediente más utilizado en alimentos funcionales. Puede proceder de:

- **Cereales.** El más utilizado es el **salvado de trigo** pero, debido a que su fibra es mayoritariamente insoluble, está siendo sustituido por el **salvado de avena**, cuya proporción de fibra soluble es mayor. Los **β -glucanos** son una fibra totalmente soluble, extraída de cereales, con excelentes propiedades nutricionales.
- **Frutas.** En comparación con los cereales, tienen un porcentaje más alto de fibra soluble, menor contenido calórico, mayor capacidad de retención de agua y lípidos. Las pectinas extraídas de frutas también se pueden considerar fibra totalmente soluble, con buenas propiedades nutricionales.
- **Leguminosas.** Por sus excelentes propiedades y amplio uso, destaca la fibra de Psyllium, obtenida de semillas de Plantago ovata. Igualmente pueden considerarse fibras solubles de este tipo las gomas, como la de garrofin, obtenida del algarrobo (Ceratonia siliqua), o la goma guar. Se utiliza mucho la fibra de soja.
- **De origen marino.** Los polisacáridos aislados de algas, como agar y carragenatos, pueden considerarse fibras totalmente solubles.
- Del grupo de **carbohidratos y derivados.** Almidón resistente e inulina se comercializan también como fibra o sucedáneos - aunque su estructura no corresponde exactamente al concepto clásico de fibra - porque presentan alguna de las propiedades de la fibra (alta fermentabilidad colónica y efecto prebiótico).

Los alimentos enriquecidos con fibra pueden ser útiles para personas sanas que buscan una dieta equilibrada, en la que la fibra es un factor de regulación intestinal y disminuidora de riesgo de diversas enfermedades y trastornos fisiológicos; así como para las personas que presentan algún tipo de trastorno (estreñimiento, obesidad, hipercolesterolemia, diabetes) y demandan un tipo específico de fibra.

Más información:

Saura-Calixto F., Goñi I. Alimentos funcionales: fibra dietética y antioxidantes de la dieta española. Alim. Nutri. Salud. Vol. 12, Nº 4, pp. 132-149, 2005.

<http://www.grupoaran.com/WEB/ediciones/revistas/003.asp?IR=31&fechaPublicacion=23/12/2005&IDAR=459018&IESP=24&IDTA=6&VOL=12&NUM=4&iDNR=871>