

Programa NUSA. Nutrición y Salud

Información científica. Nutrición. Fibra.

Fibra alimentaria

01-02-2009

La **fibra alimentaria** es un residuo vegetal no digerible que constituye un elemento fundamental en el proceso nutritivo.

Hay dos tipos de fibra:

- **Soluble.** Puede formar disoluciones viscosas, espesas (se utiliza como aditivo y espesante en platos cocinados y salsas). Abunda en legumbres, frutas y verduras.
- **Insoluble.** Es capaz de retener agua, aumentando de esta forma su volumen. Se encuentra sobre todo en los cereales completos.

Tipos de fibra alimentaria , alimentos donde se pueden encontrar, y beneficios que aportan al organismo.

Tipo de Fibra	Alimentos	Beneficios
Fibra insoluble	Harina de trigo, salvado, (alimentos integrales), guisantes, repollo, vegetales de raíz, cereales y frutas maduras (manzanas, cítricos)	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentan la masa fecal, formando heces más voluminosas y blandas. • Facilitan el tránsito intestinal. • Ayudan a prevenir el estreñimiento • Disminuyen la concentración y el tiempo de contacto de potenciales carcinogénicos con la mucosa del colon.
Fibra soluble	Avena, ciruelas, zanahoria, cítricos, judías secas y otras legumbres	<ul style="list-style-type: none"> • Aceleran el tránsito intestinal. • Incrementan el volumen de las heces. • Enlentecen el vaciamiento gástrico y aumentan su distensión prolongando la sensación de saciedad. • Ayudan a regular los niveles glucémicos y de colesterol (debido a que enlentece la absorción de azúcares y grasas).

A pesar de no ser digerible, la fibra de tipo soluble es degradada en parte por las bacterias del colon, dando lugar a compuestos que pueden ser absorbidos y utilizados por el cuerpo humano para obtener una pequeña cantidad de energía ($\leq 5\%$ de los requerimientos de un individuo sano).

El aumento de la incidencia de las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer en las poblaciones que tienen dietas pobres en fibra ha empujado a las autoridades competentes a estimular el consumo de alimentos ricos en esta sustancia.

Se calcula que el **consumo** actual de fibra en los países europeos se encuentra en torno a los 20 gramos al día en personas sanas y adultas, pero lo **deseable sería alcanzar los 30 gramos y, de éstos, al menos el 30% de fibra soluble.**

En España, la alimentación actual es deficiente en fibra porque la mayoría de los alimentos consumidos están muy refinados. La mejor manera de alcanzar la ingesta adecuada de fibra es aumentar el consumo de legumbres, frutas, verduras y derivados de cereales (que no contengan harina refinada).

Consumir fibra no tiene efectos secundarios. Sólo el consumo MUY excesivo de fibra podría disminuir, incluso impedir, la absorción de minerales como el hierro y el calcio.

Más información:

Estrategia NAOS

http://www.naos.aesan.msc.es/csym/nutricion_saludable/nutrientes/grupo/fibra.html

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.

http://www.nutricion.org/para_saber_mas/no_nutritiv_fibra.htm

Campaña de modificación de hábitos alimentarios y promoción del consumo diario de frutas y hortalizas frescas “5 al día”.

<http://www.5aldia.com/>