La fibra, una fuente de beneficios

- ¿Qué es la fibra?
- ¿Cuáles son sus beneficios?
- Alimentos ricos en fibra
- ¿Cuánta fibra al día necesitas?
- Cómo consumir fibra de forma sana
- ¿Sabes que la manzana es un alimento muy completo?
- Un menú rico en fibra

¿Qué es la fibra?

Se trata de unas sustancias que se encuentran en los alimentos de origen vegetal. Estas sustancias no pueden ser digeridas ni absorbidas por nuestro sistema digestivo y, por tanto, llegan intactas al intestino grueso. Aunque la fibra no tiene valor calórico ni aporta energía, sí cuenta con importantes propiedades en la regulación del tránsito intestinal y en la prevención de algunas enfermedades. Por eso, la fibra debería ser una gran aliada en tu dieta habitual.

¿Cuáles son sus beneficios?

Todos hemos oído hablar alguna vez de la fibra, pero desconocemos cuáles son exactamente sus efectos beneficiosos sobre nuestra salud.

- Actúa como material de arrastre de los elementos de desecho que el organismo debe evacuar, combatiendo de este modo los problemas de estreñimiento.
- Nutre la flora bacteriana intestinal, lo que contribuye a la correcta actividad del intestino y previene algunas reacciones de tipo degenerativo.

- Los alimentos ricos en fibra son muy saciantes, así que, con menos cantidad, nos sentiremos más llenos, y podremos mantener a raya nuestro peso.
- Retrasa el paso del azúcar a la sangre, lo que la hace imprescindible para controlar los niveles de glucosa en la sangre.

Alimentos ricos en fibra

Los médicos recomiendan ingerir entre 20 y 30 gramos diarios de fibra para que el organismo funcione correctamente, pero algunos platos contienen más fibra que otros.

1. **Alimentos integrales:** como el pan (tierno o en tostadas), la pasta y el arroz. También pueden incluirse cereales en el desayuno.
2. **Fruta:** se recomienda comer dos o tres piezas de fruta fresca al día, a ser posible, bien lavadas y con piel.
3. **Verduras y hortalizas:** lo ideal es realizar dos ingestas diarias, una de ellas en ensalada.
4. **Frutos secos:** que pueden tomarse solos o como acompañamiento en ensaladas y salsas.
5. **Cereales para el desayuno:** con alto contenido en fibra.
6. **Legumbres:** ricas en fibra y proteínas, deben estar presentes como plato principal en nuestra dieta al menos dos veces por semana. Además, su moderado aporte calórico las convierte en un alimento idóneo para conservar la línea. Las legumbres habituales en la cocina española son los garbanzos, lentejas, habas, guisantes y alubias. Éstas últimas son las más ricas en fibra, con aproximadamente 20 gramos por cada 100 gramos de alimento, frente a los 15 gramos de los garbanzos y los 12 de las lentejas. La soja, cada vez más presente en nuestra cocina, es también una legumbre.

	Fibra alimentaria (g/100 g producto)	Medida casera/ Ración individual	Fibra alimentaria (g/ración)
Cereales y derivados			
Salvado de trigo	47	1cucharada sopera	9,4
Harina de soja	11,9	1cucharada sopera	2,4
Maíz	11	150 g	16,5
Harina de trigo integral	9,6	1cucharada sopera	2
Pan integral	8,5	1rebanada	1,7
Legumbres			
Judías blancas crudas	25,4	80 g	20,3
Habas secas crudas	19	80 g	15,2
Guisantes secos crudos	16,7	80 g	13,4
Garbanzos crudos	15	80 g	12
Soja seca	12	80 g	9,6
Lentejas crudas	11,7	80 g	9,4
Soja fresca	7	100 g	7
Habas frescas	4,2	200g	8,4
Frutas frescas			
Membrillo	6,4	180g	11,5
Moras	6	Medio bol	9
Plátano	43	100 g	4,3
Kiwi	2,8	2 unidades	4,5
Manzana/Pera	2,3	150 g	3,5
Frutos secos			
Higos secos	18,5	3 unidades	11,1
Ciruelas secas	16,1	3 unidades	9,7
Almendras	14,5	1 puñado (30 g)	4,4
Castaña seca	10	30 g	3
Avellanas	10	1 puñado (30 g)	3
Cacahuete	8,5	1 puñado (30 g)	2,6
Pasas	6,8	1 puñado (30 g)	2
Verduras y hortalizas			
Acelgas	5,6	250 g	14
Col de bruselas	4,3	250 g	10,8
Alcachofas	3,5	250 g	8,8
Brécol	3	250 g	7,5
Zanahoria	2,7	1 unidad (80 g)	2,2

¿Cuánta fibra al día necesitas?

Las recomendaciones de ingesta de fibra se sitúan entre 20 y 30 gramos al día para que el organismo funcione correctamente. Esto equivale a consumir diariamente 3-4 rebanadas de pan integral o una ración de cereales del desayuno ricos en fibra, 2 raciones de vegetales crudos o poco cocinados y 3 piezas de fruta fresca.

Cómo consumir fibra de forma sana

Aunque la fibra es muy beneficiosa para el organismo humano, es mejor seguir algunos consejos:

- Debe incrementarse el consumo de alimentos ricos en fibra de forma progresiva.

- Se recomienda beber al menos 6-8 vasos de agua al día para potenciar el efecto positivo de la fibra.
- Es más recomendable el consumo de fibra en la alimentación diaria que tomar suplementos de fibra.

¿Sabes que la manzana es un alimento muy completo?

La manzana es la fruta por excelencia, ya que es bien tolerada por la mayoría de personas y combina con numerosos alimentos. Es saludable, refrescante y, sobre todo, una buena fuente de fibra. De hecho, se trata de la fruta con mayor aporte de fibra. La manzana es rica en pectina, una fibra soluble que ayuda al cuerpo a eliminar el colesterol. Y además...

- Es buena para el corazón y la circulación.
- Resulta efectiva contra el estreñimiento y la diarrea.
- Ayuda a reforzar el sistema inmunológico por ser fuente de vitamina C.
- Limpia los dientes y fortalece las encías.
- Tiene efecto diurético por su contenido en potasio.
- Contiene ácidos málico y tartárico, que son especialmente eficaces como ayuda en la digestión de alimentos ricos en grasas.

Un menú rico en fibra

Este es un ejemplo de un menú para un día completo con una ingesta de fibra adecuada, es decir, que contiene los entre 20 y 30 gramos diarios de fibra recomendados por los especialistas.

Desayuno:

1 vaso de leche semidesnatada;
pan o cereales integrales;
1 pieza de fruta.

Comida:

espinacas a la crema;
brocheta de pollo y champiñones con salsa de almendras;
1 pieza de fruta.

Cena:

ensalada de tomate y mozzarella con pesto;
merluza al vapor con aceite de oliva virgen;
1 pieza de fruta.