

La fibra en los alimentos

La fibra es esencial en la [dieta](#) de todos para que el intestino y el corazón estén sanos.

Pero, ¿qué es la fibra? La fibra es una mezcla de sustancias que hay en casi todos los alimentos vegetales. Está en las [frutas](#), [verduras](#), cereales integrales, semillas y [legumbres](#). No podemos digerirla. Pasa a través de nuestro cuerpo sin que se absorba en el intestino delgado, y llega al intestino grueso, donde es fermentada por las bacterias intestinales.

¿Por qué es tan sano tomar fibra?

Para el intestino: la fibra retiene agua, aumenta el tamaño de las heces y las ablanda. Así es menor el tiempo de tránsito intestinal y se limpia el intestino (efecto [laxante](#)). Este efecto es mayor si bebemos más agua. **Previene el [estreñimiento](#)** y mejora la glucemia y la grasa en la sangre.

Como parte de la fibra se fermenta en el colon, puede **disminuir el riesgo de tener cáncer de colon o recto**. Cuando la fibra se fermenta da lugar a sustancias que son **antiinflamatorias** y que hacen que **crezca la flora intestinal**.

También reduce el riesgo de [hemorroides](#) y de **enfermedad diverticular** (bolsitas en la pared del colon).

Efecto saciante: los alimentos ricos en fibra tardan más en comerse, llenan más y **retrasan la sensación de hambre**. Así se toman menos calorías y controlas el peso.

Niveles de azúcar en la sangre: al hacer más lenta la digestión y la absorción de azúcar, se **reduce el aumento de glucemia** tras una comida. Para la gente con [diabetes](#), mejora el control del azúcar y la respuesta a la insulina.

Control del [colesterol](#): la fibra puede ayudar a **reducir los niveles de colesterol total** en la sangre y de los niveles de LDL o colesterol "malo". Lo hace al disminuir su contacto con las paredes intestinales y el pH, así no se absorbe y facilita su eliminación.



¿Toda la fibra es igual?

Hay dos tipos, soluble e insoluble. Ambas están en los alimentos vegetales, en distinta cantidad:

- **Fibra soluble:** se disuelve en agua y se hace gel durante la digestión. Es muy fermentable. Está en la alcachofa, los guisantes, el espárrago, las judías verdes, el brócoli, el ajo, la cebolla, el puerro, el tomate, la zanahoria, el plátano, la avena, la cebada, las semillas de lino y la chía (trituradas), la achicoria, las legumbres, la manzana y los cítricos.
- **Fibra insoluble:** es la que ayuda a aumentar el volumen de las heces. No es tan fermentable como la soluble. Hay mucha en los cereales integrales (el salvado de trigo, la harina de trigo integral), los frutos secos, los frijoles y verduras como la coliflor y la patata.

¿Cuánta fibra hay que tomar?

En España se toma menos de la que se recomienda.

- Adultos: 20-35 g/día de distintos tipos de fibra. Se aconseja tomar el 75% insoluble y 25% soluble.
- Niños y adolescentes: hasta los 2 años de edad se aconseja que los niños coman menos de 1 gramo de fibra por cada 100 gramos de alimentos. A partir de los 2 años se aconsejan 0,5 g/kg de peso por día o su edad más 5 g al día. Se sube a 8 g/día a partir de los 3 años, y hasta los 20 años. Desde los 20 años, es igual al adulto.
- Personas mayores: la mitad de cada tipo. A esta edad, el sistema digestivo funciona más lento, por su vida más sedentaria, están más quietos y les cuesta ir más al baño.

¿Cómo se puede comer mucha fibra?

Hay que:

- Tomar, al menos, 2-3 raciones de fruta al día. Mejor crudas y enteras, y si es posible, con piel. El [zumو de fruta](#) no sustituye a la fruta.
- Tomar frutos secos y semillas, 2-3 veces a la semana, mejor naturales o tostados. Fritos no. Semillas de girasol, de calabaza, de lino, de sésamo, chía, etc.
- Tomar 2-3 raciones de verdura al día: a veces crudas, mejor, y otras, cocidas o [salteadas](#). Puedes hacer salsas, albóndigas, o [hamburguesas](#) con ellas, o rellenar berenjena/[calabacín](#). Lo ideal sería una ración de verdura con cada comida.
- Tomar [legumbres](#) 2-3 veces por semana. Remojarlas al menos 12 horas y cambiar el agua del remojo 2 o 3 veces para evitar los gases. Puedes añadir verduras.
- Tomar varias veces a la semana cereales y derivados integrales no refinados: pan, pasta, arroz, harina, todo integral. Prueba los copos de avena, que aportan fibra y proteínas para empezar el día con energía.
- Tomar las patatas asadas o hervidas con piel.
- Tomar suficiente [agua](#) durante el día y [hacer ejercicio](#), para que la fibra actúe bien.
- [Leer las etiquetas](#) de los alimentos. Un alimento es **fuentes de fibra** si tiene al menos **3 g** de fibra por cada 100g o 1,5 g de fibra por 100 kcal. Tendrá **alto contenido en fibra** si aporta el doble.
- Otros trucos:
 - Añadir frutos secos/semillas o fruta cortada al yogur, a la avena con leche, a las tostadas...
 - Añadir verdura a la pizza: alcachofas, champiñón, pimiento, [calabacín](#), berenjena, rúcula.
 - Añadir al bocadillo lechuga, espinacas, tomate, aguacate, zanahoria rallada, frutos secos.
 - Añadir legumbres a las sopas y ensaladas: [hummus](#) o garbanzos cocidos, guisantes.
 - Añadiendo copos de salvado cuando vayamos a hornear verduras, bizcochos, asados, etc.
 - Prueba granos nuevos: trigo sarraceno, amaranto, quinoa, bulgur, etc.

Si en casa coméis al menos 5 porciones de [frutas](#) y [verduras](#) al día, junto con otros alimentos altos en fibra, no necesitáis ir contando gramos de fibra.

Recuerda aumentar de forma gradual la fibra que se toma, para ir acostumbrándose y evitar gases o dolor abdominal.

Fecha de publicación: 10-02-2023

Autor/es:

- [Maribel Morillas Consuegra](#). Administrativa y técnico superior en dietética.. Dirección general de infraestructuras del agua. Málaga.

