



# Información sobre la fibra: Por qué es importante

## ¿Por qué es importante la fibra?

Incluir fibra en la alimentación es bueno para la salud por varios motivos. La fibra puede:

- Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2.
- Reducir el riesgo de desarrollar distintos tipos de cáncer.
- Mejorar el nivel de colesterol y la presión arterial.
- Ayudar a regular la digestión.
- Ayudar a que se sienta más satisfecho y, así, coma menos.

## ¿Qué es la fibra?

La fibra es la parte de los alimentos de origen vegetal que nuestro cuerpo no puede absorber ni digerir. Se encuentra en frutas, verduras, legumbres, chícharos, lentejas, nueces, semillas y granos enteros.

Existen dos clases de fibra alimenticia: soluble e insoluble. Las dos son buenas para la salud.

**La fibra soluble** se encuentra en las frutas, algunas verduras, avena, legumbres, chícharos, lentejas y centeno. Cuando se mezcla con líquido, forma un gel que ayuda a controlar el azúcar en la sangre y reduce el colesterol.

**La fibra insoluble** se encuentra en las frutas, los granos y las verduras. Agrega volumen a las heces y actúa como un cepillo para limpiar el colon. Ayuda a que el alimento pase a través del tubo digestivo con mayor rapidez y evita el estreñimiento.

## ¿Qué son los granos integrales?

**Los granos integrales** tienen sus tres partes originales:

- El salvado (capa externa rica en fibra).
- El endospermo (capa media).
- El germen (capa interna). Los granos integrales son ricos en nutrientes, incluida la fibra.

El trigo integral, la avena, el centeno, la harina de maíz, el bulgur, la cebada, el arroz

integral e, incluso, las palomitas de maíz son granos integrales.

**Un grano refinado** se ha molido, por lo que solo queda la capa media (el endospermo). La molienda elimina muchas de las vitaminas. A la harina “enriquecida” se le agregan nuevamente algunos nutrientes, pero no se le agrega fibra.

## ¿Cuánta fibra necesito?

La Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*) recomienda consumir entre 25 y 38 gramos de fibra al día en una alimentación bien balanceada. Como la mayoría de las personas solo consumen alrededor de la mitad de esta cantidad de fibra, intente probar con estas sugerencias para aumentar la fibra de su alimentación.

## Agregue más fibra a su alimentación

- Coma por lo menos 5 porciones de frutas y verduras al día.
- Pruebe más recetas con legumbres, chícharos, cebada, lentejas, quínoa, bulgur y arroz integral.
- Escoja panes, cereales, tortillas y galletas en los que los granos integrales figuren como primer ingrediente en la etiqueta.
- Al menos la mitad de las porciones de granos deben ser de granos integrales.
- Agregue fibra a su alimentación en forma paulatina, en el transcurso de 2 a 3 semanas. Si la agrega demasiado rápido, puede sentir el estómago inflado o tener dolor por los gases.
- A menos que su médico le haya dicho que no debe hacerlo, beba entre 6 y 8 vasos de agua y otros líquidos al día para ayudar a la digestión.
- Si come salvado de trigo como ayuda para evacuar el intestino, comience con una cucharadita por comida. Aumente lentamente hasta comer de 2 a 4 cucharadas al día. Si usa suplementos de fibra de psilio

(psyllium), asegúrese de seguir las instrucciones y tomar suficiente líquido para estar hidratado.

- Cuando pueda, compre alimentos sin procesar. Por lo general, el procesamiento de los alimentos elimina las fibras.

## Lea las etiquetas de los alimentos

Busque el contenido de la “fibra alimentaria” en las etiquetas de los alimentos. Las buenas fuentes de fibra tienen al menos el 10% del “porcentaje del valor diario” de fibra. Para encontrar alimentos integrales, busque las palabras “trigo integral” o “granos integrales” en la lista de ingredientes. “Multigranos,” “trigo” y “harina enriquecida” no significan granos integrales. Si come alimentos sin gluten, asegúrese de revisar la etiqueta y verificar el contenido de fibra.

Datos Nutricionales	
Tamaño por Ración 1/2 taza (114 g)	
Porciones en el paquete 4	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 260	Calorías de la Grasa 120
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 13 g	20%
Grasa Saturada 5 g	25%
Acido Graso <i>Trans</i> 0 g	
<b>Colesterol</b> 30 mg	10%
<b>Sodio</b> 660 mg	28%
<b>Carbohidrato Total</b> 31 g	11%
Fibra Dietética 0 g	0%
Azúcares 5 g	
<b>Proteínas</b> 5 g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 2%
Calcio 15%	Hierro 4%
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos que 65g 80g
Grasa Saturada	Menos que 20g 25g
Colesterol	Menos que 300mg 300mg
Sodio	Menos que 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidrato 4 • Proteína 4

# Contenido de fibra de los alimentos

Verduras	Tamaño de la porción	Fibra alimentaria (g)
Corazones de alcachofas, cocidos	½ taza	5 g
* Espárragos cocidos	½ taza	2 g
* Aguacate	½ taza	6 g
Papa horneada con piel	1 mediana	4 g
Betabeles	½ taza	2 g
Brócoli cocido	½ taza	3 g
* Coles de Bruselas	½ taza	3 g
Repollo cocido	½ taza	1 g
Zanahoria cruda	1 mediana	2 g
Coliflor cocida	½ taza	1 g
Hojas de mostaza china	½ taza	2 g
Maíz cocido	½ taza	2 g
Berenjena cocida	½ taza	2 g
Hinojo crudo/en rebanadas	½ taza	1 g
Ejotes cocidos	½ taza	2 g
Lechuga romana	2 tazas	2 g
Cebollas picadas	½ taza	1 g
Chícharos cocidos	½ taza	4 g
Espinaca cocida	½ taza	4 g
* Camote cocido	½ taza	4 g
Acelga cocida	½ taza	2 g
Tomate crudo	1 mediano	2 g
Nabos cocidos	½ taza	2 g
Calabacita en rebanadas	½ taza	<1 g
Frijoles y nueces	Tamaño de la porción	Fibra alimentaria (g)
Almendras	¼ de taza	4 g
* Frijoles negros cocidos	½ taza	8 g
Linaza molida	2 cucharadas	4 g
* Frijoles rojos	½ taza	8 g
Lentejas cocidas	½ taza	8 g
* Habas cocidas	½ taza	7 g
* Frijoles panamito (navy) cocidos	½ taza	10 g
* Cacahuates	¼ de taza	3 g
Nueces de Castilla picadas	¼ de taza	3 g
* Frijoles pintos cocidos	½ taza	8 g
Pistachos	¼ de taza	3 g
* Frijoles de soya (edamame)	½ taza	5 g

Frutas	Tamaño de la porción	Fibra alimentaria (g)
Manzana (con cáscara)	1 mediana	3 g
* Chabacanos	1 mediano	1 g
Pera asiática	1 mediana	4 g
Plátano	1 mediano	3 g
Melón	½ taza	1 g
Cerezas	10 medianas	1 g
Higos crudos	1 mediano	1 g
Melón honeydew	½ taza	2 g
* Mango	1 mediano	4 g
Nectarina	1 mediana	2 g
* Naranja	1 mediana	3 g
Papaya	½ taza	1 g
Durazno con piel	1 mediano	2 g
Pera con piel	1 mediana	5 g
* Ciruelas	½ taza	6 g
Pasas de uva	½ taza	3 g
Frambuesas	½ taza	4 g
Fresas rebanadas	½ taza	2 g
Cereales	Tamaño de la porción	Fibra alimentaria (g)
Cereal All-Bran (100%)	½ taza	9 g
Cheerios	1 taza	4 g
Granola	1 taza	3 g
Fiber One	½ taza	14 g
Raisin Bran	1 taza	7 g
Shredded Wheat	1 taza	6 g
Salvado de trigo	2 cucharadas	3 g
Wheaties	1 taza	3 g
Granos	Tamaño de la porción	Fibra alimentaria (g)
* Cebada cocida	1 taza	6 g
Arroz integral cocido	1 taza	4 g
Fideos de arroz	1 taza	2 g
Quínoa cocida	1 taza	5 g
Pan de centeno	1 rebanada	2 g
Pan de trigo integral	1 rebanada	3 g
Panecillo inglés (muffin) de trigo integral	1 rebanada	3 g
Pasta de trigo integral cocida	1 taza	4 g

\* Rico en fibra soluble. Fuente: Para referencia se utilizó la Base de datos nacional sobre nutrientes del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA National Nutrient Database).

## Otros recursos

Visite la página web de su médico en [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) (en inglés). Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas u otros recursos sobre la salud.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene otras preguntas, consulte a su médico. Si tiene más preguntas o necesita más información acerca de sus medicamentos, hable con su farmacéutico.

© 2006, The Permanente Medical Group, Inc. Todos los derechos reservados. Regional Health Education.  
011061-156 (Revised 10/16) Fiber Facts: Why Fiber is Important