

*Hoja educativa para el paciente del Danbury Hospital*

## ¿Qué es una dieta rica en fibras?

### ¿Qué es una dieta rica en fibras?

La fibra vegetal es un carbohidrato complejo y es parte de la materia vegetal que el organismo no puede procesar fácilmente. Existen dos tipos de fibras: *solubles* e *insolubles*. La mayoría de los alimentos contienen una mezcla de ambas.

**Fibra soluble** – se disuelve y se espesa en agua hasta formar un gel. Algunas buenas fuentes de fibra soluble son los frijoles secos, la avena, el salvado de avena, la cebada y las frutas cítricas. Este tipo de fibra puede ayudar en la pérdida de peso debido a que lo hace sentirse lleno durante más tiempo. Las investigaciones han demostrado que este tipo de fibra también puede ayudar a reducir el colesterol en la sangre.

**Fibra insoluble** – incluye las partes leñosas de las plantas, tales como las frutas y las cáscaras de los vegetales, el salvado de trigo y los cereales integrales. Este tipo de fibra tiende a acelerar el pasaje del material a través del tubo digestivo y puede reducir el riesgo de cáncer de colon, así como de enfermedad diverticular.

### ¿Cuánta fibra debo comer?

Los expertos recomiendan que un adulto saludable coma de 20 a 35 gramos de fibra vegetal por día. Puede alcanzar este objetivo llevando una dieta bien balanceada que contenga una variedad de alimentos tales como dos porciones de fruta, tres porciones de verduras y tres o más porciones de pan integral o cereales integrales. Recuerde aumentar la cantidad de fibra vegetal en su dieta de manera gradual para evitar molestias estomacales y beber abundantes líquidos (8 tazas por día, a menos que esté en una dieta con limitaciones de líquidos) para evitar el estreñimiento. Existe controversia sobre la necesidad de evitar las semillas y las nueces cuando se padece enfermedad diverticular. Si tiene enfermedad diverticular, consulte con su médico sobre la necesidad de evitar las semillas y las nueces y cualquier alimento que las contenga.

### ¿Cómo aumento la fibra en mi dieta?

- Coma fruta fresca en refrigerios y postres, tales como bayas, naranjas, ciruelas pasas o albaricoques.
- Coma frutas y verduras con sus cáscaras, como por ejemplo peras, manzanas, duraznos, papas y calabazas.
- Agregue frijoles cocidos o enlatados, arvejas partidas o lentejas a sus sopas, estofados, ensaladas, panes de carne o guisos favoritos.
- Elija cereal integral para el desayuno, tal como avena, hojuelas de salvado, salvado y pasas u hojuelas de trigo. Busque un cereal con 6 a 8 o más gramos de fibra vegetal por porción.
- Elija productos horneados preparados con granos integrales, tales como pan de trigo integral, pan o muffin de avena, pan con cereales, galletas Graham y bagels de trigo integrales. Asegúrese de que el ingrediente integral es el primero o segundo en la etiqueta. Busque pan con 2 a 3 gramos de fibra por rodaja.

### Ejemplo de una dieta rica en fibras

**Desayuno:** 1 tazón de cereal de salvado, leche con bajo contenido graso; banana; jugo de naranja

**Almuerzo:** Sándwich de pan de trigo integral; manzana con cáscara; ensalada de acompañamiento

**Refrigerio:** Zanahorias y apio con aderezo Ranch con bajo contenido graso

**Cena:** Pechuga de pollo, arroz integral; frijoles verdes; pancito de trigo integral; ensalada de fruta fresca

## Cómo adecuar la fibra - Ejemplos de alimentos ricos en fibras

Ejemplos de alimentos	Tamaño de porción	gr. de fibra	Ejemplos de alimentos	Tamaño de porción	gr. de fibra
<i>Frutas y verduras</i>			<i>Granos y panes</i>		
Frambuesas	1 taza	6	Muffin de salvado de avena	1	5
Higos secos	3	6	Galletas Graham	3 cuadrados	4
Moras	1 taza	7	Cebada, sin cocer	2 cucharadas	3
Peras, con cáscara	1 mitad	4	Muffin inglés de trigo integral	1 entero	3
Arvejas cocidas	½ taza	4	Panqueques de trigo integral	2	3
Ciruelas pasas	3 mitades	2			
Arándanos	1 taza	4	Arroz integral, cocido	½ taza	2
Hojas de nabo, Chirivías, zucchini o zanahorias cocidas	½ taza	3	Pan de trigo integral	1 rebanada	2-3
Maíz	½ taza	2	<b><i>Cereales (1 porción = ½ a ¾ taza)</i></b>		
Papa con cáscara	1 mitad	4	General Mills Fiber One®	½ taza	14
Manzana con cáscara	1 mitad	4	Kellogg's All-Bran®	½ taza	10
Naranja, banana	1 mitad	3	Kellogg's All Bran Extra Fiber®	½ taza	13
Espinaca, brócoli			Kellogg's All Bran Buds®	1/3 taza	13
Frijoles verdes	½ taza	2	Kashi Good Friends®	¾ taza	9
			Kashi Go Lean Crunch®	¾ taza	8
<b><i>Legumbres cocidas</i></b> (1 porción = 1/2 taza cocidas)			Fiber One Raisin Bran Clusters®	1 taza	11
Garbanzos, frijoles negros	½ taza	6	Post Bran flakes®	¾ taza	5
Frijoles carita	½ taza	5	Avena instantánea Quaker	1 paquete	3
Frijoles en salsa de tomate	½ taza	5	Quaker Crunchy Corn Bran®	¾ taza	5
Frijoles pintos, blancos o de media luna	½ taza	4			