



Comisión de Servicios a la Comunidad



Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

Teléfono:

787-282-1678

Fax:

787-793-7222

Dirección Física:

Avenida San Patricio 830
Río Piedras, P. R. 00921

Dirección Postal:

P.O. Box 362471
San Juan, P. R. 00936-2471

Dirección de Internet:

www.nutricionpr.org

Aquí podrá encontrar:

- Artículos
- Consulte al Nutricionista -Dietista
- Mucho Más

Consuma Fibra Para Una Mejor Salud

El consumo de fibra ayuda en la prevención de ciertos tipos de cáncer, condiciones cardiovasculares y otras enfermedades, una dieta alta en fibra debe estar acompañada de una ingesta baja de grasa. Alimentos altos en fibra son aquellos que contienen 5 gramos (g) o más por porción y aquellos con buena fuente de fibra 2.5 gramos (g) a 4.9 gramos (g) por porción. Existen dos tipos de fibra dietaria.

Fibra Insoluble

Ayuda en la digestión, previene y ayuda en problemas gastrointestinales tales, como: estreñimiento y diverticulosis. Este tipo de fibra se encuentra en los cereales, panes y galletas de grano íntegro. Además, la encuentras en los cereales, legumbres, frutas y hortalizas (vegetales) que se consumen con su cáscara.

Fibra Soluble

Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre. Además puede regular los niveles de glucosa en la sangre a personas que padecen de Diabetes Mellitus. Este tipo de fibra se encuentra en la avena, manzana, china, hortalizas (vegetales) y en las legumbres (habichuelas, garbanzos, gandules).

Se recomienda consumir de 25 a 35 gramos de fibra diariamente. Para que la fibra realice su función es bien importante tomar un mínimo de 8 vasos de 8 onzas de agua diariamente.

Recomendaciones para aumentar la ingesta de fibra

- ◆ Consuma las frutas y hortalizas (vegetales) que se puedan comer con su cáscara.
- ◆ Utilice las hortalizas (vegetales) cuando cocine guisos, arroz, pastas y sopas.
- ◆ Elija con mas frecuencia cereales de grano íntegro.
- ◆ Añada a su dieta frutas secas tales, como: pasas, dátiles o ciruelas secas.

Contenido de fibra total de algunos alimentos

<u>Alimento</u>	<u>Porción</u>	<u>Fibra total (g)</u>
Cereal "100% bran"	1/3 taza	8
Avena cocida	1 taza	4
Fresas	1 taza	4
Higos secos	2	4
Pera con cáscara	1 mediana	4
Papa con cáscara	1 mediana	4
Lentejas	1/2 taza	4
Habichuelas	1/2 taza	3
China	1 mediana	3
Manzana con cáscara	1 mediana	3
Maní	1/4 taza	3
Pan de grano íntegro	1 rebanada	2
Brécol ("Bróccoli")	1/2 taza	2
Zanahoria	1 mediana	2
Espinaca	1/2 taza	2
Tomate	1 mediano	2

** Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En Práctica Privada exija que en su plan alimentario se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional*

