



FIBRA

Probablemente hayas escuchado hablar de la importancia de consumir alimentos ricos en fibra para mejorar tu digestión, pero ¿realmente sabes qué es la fibra?

Hoy en Libera Tu Salud te compartimos todo lo que necesitas saber acerca de este importante elemento en la alimentación, para que comiences a incluirla en tus comidas y disfrutes de sus beneficios.

La fibra
forma parte de los
hidratos de carbono
por el simple hecho de estar
compuesta de moléculas
llamadas:

**polisacáridos
estructurales.**

Sin embargo, este carbohidrato no nos aporta energía, ya que somos incapaces de digerirlo.

Sin embargo, este carbohidrato no nos aporta energía, ya que somos incapaces de digerirlo.

A diferencia de muchos animales, los seres humanos no contamos con las enzimas necesarias para absorber la fibra, si bien, esta tiene otras formas de aportarnos una gran cantidad de beneficios.



La fibra está presente en la pared estructural de las frutas y vegetales, en forma de celulosa, hemicelulosa y pectinas principalmente.

También la encontramos en la cáscara, pericarpio y partes externas de los cereales: trigo, avena, cebada, salvado. También podemos encontrar cantidades significativas de fibra en las leguminosas; lentejas, frijoles, garbanzos.

Existen diferentes tipos de fibra según sus cualidades y beneficios en la salud:

Fibra soluble:

esta tiene la capacidad de absorber agua en el intestino, se hidrata y toma una consistencia gelatinosa y viscosa que puede alentar el proceso de digestión.

Dentro de este grupo se encuentran los beta-glucanos, las pectinas, y las gomas. Este tipo de fibra ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre, aumenta el volumen del material fecal, facilitando así su tránsito y excreción.



Fibra insoluble:

no puede absorber el agua, por lo que pasa por el tracto digestivo prácticamente sin sufrir ninguna transformación.

Este tipo de fibra **ayuda a que las moléculas no pasen tanto tiempo en el intestino,** así que solo las moléculas fáciles de absorber atravesarán su barrera.

Los irritantes y sustancias tóxicas que necesitan más tiempo para absorberse, no podrán entrar al sistema linfático y serán desechadas.

Dentro de este grupo se encuentra **la celulosa y la lignina.**



Fibra fermentable:

dentro de nuestro intestino tenemos **alrededor de 100 trillones de bacterias benéficas**

que conforman la microbiota intestinal, estas son cruciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo humano.

Como la fibra insoluble llega prácticamente intacta al intestino grueso, las bacterias de la microbiota intestinal pueden fermentarse y usarla para su supervivencia.

**Los beta-glucanos,
las pectinas,
la goma guar
y la inulina**

forman parte de este grupo de fibra.



Almidón resistente:

Este es un hidrato de carbono formado por grandes cadenas de glucosa, es muy difícil de digerir por lo que pasa a lo largo del tracto digestivo sin sufrir muchos cambios.

Podemos encontrar el almidón resistente en papas y granos, sobre todo si los cocinamos, los dejamos enfriar, los calentamos y nos los comemos después de este proceso.

Actúa como fibra fermentable y soluble, por lo que ayuda a mejorar la salud intestinal, aumenta la respuesta a la insulina y la sensación de saciedad.



La ingesta diaria recomendada de fibra son de
**25 a 30 gramos al día
para mujeres adultas,**
y para los hombres adultos es de
30 a 35 gramos al día.

Recuerda que para obtener mejores beneficios,
debes consumir fibra y mantenerte bien
hidratado, **si quieres conocer cuánta agua
debes tomar al día, consulta nuestro video**
“Cuánta agua necesitamos realmente beber al
día” en la herramienta <<Conoce más>>



Ahora que conoces todos los beneficios que tiene
la fibra para ti, y lo importante que es consumirla,
Liberar Tu Salud te invita a conocer cómo incorporar
fuentes de fibra de manera sencilla.

**Visita la Ficha Tip “Las formas más fáciles de
incluir fibra en tu dieta” en la herramienta <<Tips
de Vida diaria>>**

Bibliografía

- Dergal, S. B. (2006). Quimica de Los Alimentos. Pearson Publications Company p. 107-109.
Joe Leech, M. S. (2017, Junio 4). Good fiber, bad fiber - how the different types affect you.
Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/different-types-of-fiber>
Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2017). Krause. Dietoterapia (14th ed.). Elsevier p. 36 - 39.