

Las formas
más fáciles de

Incluir

Fibra

en tu dieta





La fibra es un elemento de vital importancia en nuestra dieta, ya que esta ayuda a nivelar los niveles de glucosa en la sangre, a desechar sustancias de desecho con mayor facilidad, a tener una correcta digestión, entre muchas otras cosas.

Entendemos que no siempre es fácil identificar los alimentos con un alto contenido de fibra y cómo incorporarlos en nuestro día a día, por lo que Libera Tu Salud te presenta diferentes estrategias para incluir fibra en tu dieta de forma sencilla.

1

Añade estratégicamente verduras a tus comidas: sabemos que has escuchado la importancia de comer verduras diariamente, pero te presentamos diferentes formas creativas de hacerlo.

A

Ralladas:



Si vas a cocinar algún tipo de carne molida, ya sea res o pollo puedes rallar calabaza o zanahoria en la mezcla, así aumentarás tu consumo de fibra.

B

En salsas:



Si quieres cocinar alguna pasta o guisado, evita comprar salsas previamente hechas. Usar jitomate, verduras de hoja verde, cebolla y chiles naturales te ayudará a aumentar el consumo de fibra.

C

En cubitos o pedazos pequeños:



Entendemos que a muchas personas les cuesta trabajo comer un plato lleno de puras verduras, sobre todo a los niños. Por lo que si las cortamos en cubos más chicos, las podremos agregar a pastas, sopas, guisados y pasarán desapercibidas. de fibra.

D

Inclúyenos en algún smoothie:



Si no disfrutas el sabor de las verduras, puedes agregarlas a tu licuado preferido y verás que ahora te encantarán.

2

Aumenta tu consumo de frutas: se recomienda consumir de 4 a 5 porciones de fruta diariamente, ya que estas además de ser altas en vitaminas y minerales, son una gran fuente de pectinas y otros tipos de fibra.

A



Opta por el consumo de frutas de temporada, ya que será mucho más fácil conseguirlas, tendrán un mejor sabor y son más económicas.

B



Si la fruta tiene una cáscara comestible como las manzanas, no dudes en comerla, pues ahí se encuentra la mayor cantidad de fibra.

C



Opta por el consumo de frutas enteras y no jugos de frutas. Ya que en forma de jugo no son buena fuente de fibra, pues ésta se encuentra en la cáscara y en la pulpa.

3

Sustituye los granos refinados por granos enteros:

Cuando los cereales entran al proceso de refinado, pierden una capa que tiene un alto contenido de fibra, por lo que el consumo de trigo integral, avena, salvado, arroz integral, entre otros; serán mejores fuentes de fibra.

Esto también ayudará, a que este tipo de alimentos altos en hidratos de carbono, no elevan tanto los niveles de glucosa en sangre, tengamos una mejor digestión y eliminemos la inflamación.



4

Aumenta tu consumo de leguminosas:

las lentejas, el frijol y los garbanzos son buenas fuentes de fibra. Puedes incluirlos en alguna sopa, guisado, entrada como el hummus, o por sí solas.

Ahora que conoces, cuáles son las formas más fáciles de incluir fibra en tu dieta podrás comenzar a disfrutar de sus beneficios.

Si te interesa conocer la importancia de un suficiente consumo de fibra y sus efectos en el cuerpo, consulta nuestro artículo “La Fibra” en la herramienta <<Conoce más>>.



Bibliografía

Dietary fiber: Essential for a healthy diet. (2022, Noviembre 4). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983>

Dergal, S. B. (2006). Química de Los Alimentos. Pearson Publications Company p. 107 109.