

La fibra y la importancia de su adecuado consumo en la dieta diaria

La fibra es un componente importante para la salud de toda persona, se escucha hablar de ella con frecuencia sin embargo no todos entienden realmente qué es.

La fibra es la parte no digerible de los alimentos que provienen de las plantas. ¿Qué quiere decir no digerible? Que la fibra no es absorbida por en el tracto digestivo, por lo cual no se le considera un nutriente, ella pasa de forma casi intacta por todo el proceso de digestión hasta que es eliminada.

¿Si no es un nutriente y no se absorbe que beneficios trae a la salud? Para empezar es importante mencionar que el beneficio más importante de la fibra es mantener una salud intestinal adecuada así como ayudar al proceso de eliminación de toxinas y desechos del cuerpo.

Existen dos tipos la fibra soluble y la fibra insoluble, ambas están en todos alimentos en distintas proporciones. según el alimento, El consumo de ambas fibras es igual de importantes para un buen funcionamiento del sistema digestivo.

La fibra ayuda a crear heces suaves gracias a que forma un especie de gel al estar en contacto con el agua y las enzimas digestivas. Este tipo de fibra se llama fibra soluble y facilita la hidratación de las heces y por ende su adecuado tránsito por todo el proceso digestivo

Por otra parte, la fibra insoluble que genera el volumen necesario para que los desechos se muevan de forma correcta por el sistema digestivo y de esta manera remover, toxinas y materiales que el cuerpo no necesita, en otras palabras ayuda al proceso de arrastre como un cepillo a limpiar el colon.

Adicionalmente el consumo de fibra ayuda a mantener una salud óptima de las siguientes maneras.

- 1) El consumo de fibra ayuda a aumentar el sentimiento de llenura, evitando consumir un exceso de alimentos y así controlar el peso corporal.
- 2) Ayuda a evitar el estreñimiento debido a que se forman heces suaves y voluminosas.
- 3) En las embarazadas ayuda a prevenir las hemorroides producto del estreñimiento.
- 4) Los alimentos altos en fibra ayudan a disminuir los niveles de azúcar en sangre, un gran aliado para los diabéticos, ya que este tipo de alimentos son convertidos en azúcar en sangre de una forma más lenta, permitiendo que la liberación de insulina mejore.

Una dieta alta en fibra puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol del cuerpo ya que evita la absorción de grasa por el intestino, así como a prevenir la formación de grasa por parte del

hígado.

Es importante entender adonde podemos encontrar la fibra; está presente en aquellos alimentos naturales provenientes de las plantas que no son procesados.

- Maíz en todas sus presentaciones
- Harina de maíz que naturalmente es alta en fibra y puede ayudar a sustituir harinas blancas.
- Frutas en general: manzana, naranja, piña
- Vegetales no harinosos – zuchini – brócoli – zanahoria
- Hortalizas de hojas verdes: lechuga, espinaca, apio.
- Granos como: frijoles, lentejas garbanzos
- Avena integral
- Semillas como: almendras, linaza, chía.

Las recomendaciones sobre la ingesta de fibra tanto para todo tipo de edades y sexos es un aproximado de 25g al día, para poder asegurar este consumo es importante ingerir de forma diaria frutas, vegetales y hortalizas de hojas verdes. Acompañado de un consumo adecuado de agua.

Esta recomendación se puede lograr de forma sencilla y saludable al integrar alimentos que contienen fibra como son una manzana con cáscara, una taza de brócoli, dos tortillas de maíz y media de frijoles al día.

Para aquellas personas que no tienen un consumo de fibra como parte de su alimentación, lo ideal es que inicie de forma paulatina, ya que un cambio acelerado podría traer ciertas inconformidades como exceso de gas abdominal, esto hasta que el cuerpo se acostumbre.

Fibra para los más pequeños de la casa

Si no se sabe como puede incorporar la fibra en los más pequeños de la casa, unos de los consejos más fáciles es dejarlos que se acostumbren a las texturas, olores y sabores de los distintos alimentos, idealmente dejando que se familiaricen con un mismo alimento por un tiempo antes de introducir otro.

La forma más divertida para que los niños se acostumbren a alimentos sanos es hacerlos parte de su propia alimentación, hacer cambios en la casa, como utilizar harina de maíz y hacer con ellos distintas preparaciones como tortillas caseras al horno, pancakes saludables e incluso pancitos de maíz altos en fibra, adicionalmente incorporar las frutas con cáscara en su alimentación y un adecuado consumo de agua.

No olvide llevar una dieta balanceada para mantener un cuerpo sano, adicionalmente incorpore actividad física y consumir agua de forma regular durante el día.

Autora:

Nazanin Mehdi Khan; doctora en nutrición, certificada como Integrative Nutrition Health Coach
(Nutrición Holística)

Propietaria de Healthy Naz