



Cómo consumir más fibra en la dieta

La fibra de la dieta es útil para el colon y es una parte importante del tratamiento de la diverticulosis. La fibra acelera el avance de los alimentos que pasan a lo largo del aparato digestivo y permite que las evacuaciones intestinales sean regulares. La mayor facilidad para el paso de las heces fecales mantiene a los músculos intestinales en buena condición y evita la lentitud que ocasiona que las heces permanezcan en el colon durante periodos prolongados. Esto contribuye a prevenir las enfermedades del intestino, incluyendo la formación de pólipos, los cuales, si no son tratados pueden conducir al desarrollo de cáncer del colon. Además, la fibra se une o diluye a los agentes que causan cáncer que se encuentran en algunos alimentos y ayuda a expulsarlos del organismo en vez de permitir que sean absorbidos hacia el intestino.

¿Qué es la fibra?

La fibra es la parte estructural de frutas, verduras y granos que el sistema digestivo no es capaz de digerir ni de destruir. Aumentar el consumo de fibra en la dieta es un factor importante para mejorar su bienestar general. Por ejemplo, se ha encontrado que el salvado disminuye la concentración de glucosa (azúcar) y de colesterol en la sangre. El salvado se ha convertido en un elemento inseparable de las personas que están a dieta debido a que es eficaz como parte de un programa global de control de peso. Los alimentos fibrosos le proporcionan a usted una sensación de plenitud debido al gran volumen de la fibra. Es necesario masticar durante más tiempo los alimentos ricos en fibra por lo que se requiere más tiempo para comer y usted se siente satisfecho más pronto. La fibra casi no proporciona calorías debido a que el aparato digestivo no la digiere.

¿Qué alimentos contienen fibra?

Los cereales, frutas y verduras contienen algo de fibra (véase la tabla de fibra y calorías). La cantidad de fibra que los alimentos proporcionan es muy variable. La leche y sus derivados, las grasas, las carnes, las aves, el pescado y los huevos no contienen fibra.

La fuente más rica de fibra son los granos, como los cereales, pero el contenido de fibra varía, dependiendo del proceso de molienda y refinación del producto. Algunos cereales excelentes que contienen grandes cantidades de fibra son All-Bran, Bran-Flakes, 100% Bran y Fiber One. Cualquiera de ellos, además del salvado no procesado, puede ser empleado al cocinar al añadirlo a muchos alimentos ya preparados.

¿Cuánta fibra necesito diariamente?

Trate de consumir 25-35 gramos de fibra diariamente, pero hágalo de manera gradual a medida que su organismo lo tolere. Si usted está consumiendo poca fibra o nada de ella actualmente, efectúe el cambio gradualmente. No sorprenda a su aparato digestivo; el hecho de introducir grandes cantidades de fibra bruscamente puede provocar dolor abdominal, aumento en el volumen de gas o incluso diarrea. Si ocurre algo de esto, disminuya la porción de cereal que está ingiriendo y aumentela de manera gradual hasta que sea capaz de tolerar una taza al día, lo cual le proporcionará el requerimiento de fibra.

¿No es difícil una taza de fibra al día?

En realidad, no. No es necesario que usted ingiera una taza completa en una comida. Existen numerosas maneras de obtener la fibra necesaria de modo agradable. Tome media taza en la mañana y el resto en la noche. Sirva una taza de cereal en la mañana y coma un poco de ella durante el día, o úsela sobre helado, pays y otros alimentos más apetitosos. Cocine con recetas que empleen salvado, hornear con salvado es una técnica culinaria antigua y familiar. Trate de emplear salvado en vez de pan para empanizar pollo y pescado. Desayune tortas de salvado en vez de "hot cakes" o haga albóndigas con relleno de salvado.

¿Qué más puedo hacer?

- Aumente su consumo de líquidos. Beba jugos de frutas y especialmente, agua; trate de beber 6-8 vasos de agua al día. Puesto que la fibra de la dieta se parece a una esponja, absorbe agua. Las cantidades adicionales de agua son útiles para empujar la fibra a lo largo de todo su trayecto.

- Practique ejercicio. Caminar o correr todos los días favorece la regularidad del intestino.
 - No cocine demasiado las verduras. Cocinar al vapor y acitronar las verduras son métodos excelentes para evitar que se degrade la fibra benéfica.
 - Elija tentempiés saludables. Trate de comer una manzana en vez de beber un vaso de jugo de manzana.
- El jugo de manzana no contiene fibra, pero una manzana con cáscara puede proporcionar hasta 3.5 g. De fibra dietética. Entre los tentempiés ricos en fibra están las palomitas de maíz, los cacahuates, las frutas y las verduras crudas. Consumir bocadillos de esta manera no sólo incrementa el consumo de fibra, sino que ayuda a disminuir la cantidad de calorías.

Tabla de fibra y calorías

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías	Fibra dietética (g)
PANES			
Barquillo de centeno	3 (8.5 cm de largo)	65	2.3
Galletas saladas	4 cuadrados	50	0
"Hot Cakes" simple	1(10 x 1 cm)	60	0.5
Pan: blanco	1 rebanada	65	0.8
De centeno	1 rebanada	60	1.2
De trigo integral	1 rebanada	50	2.1
De trigo quebrado	1 rebanada	55	2.1
De uvas pasas	1 rebanada	65	0.4
Negro	1 rebanada	55	1.2
Pan para hamburguesa	1(9X3.5 cm)	120	1.2
Pan para "hot dog"	1(15x5 cm)	120	1.2
Panecillo:blanco, duro	1(9.5x6x4.5 cm)	70	0.8
Negro, duro	1(9.5x6x4.5 cm)	70	1.5
Para cena	1(9.5x6x4.5 cm)	75	0.8
Pastel de café	1 trozo (6.5x7x3cm)	230	0.7
Tortilla	1	45	0
"Waffle"	1	120	0.7
CEREALES			
Arroz blanco de grano largo, cocido	1/2 tz	125	0.8
Avena, cruda	1/3 tz	105	1.9
Cebada perla, cruda	1/4 tz	180	3.3
Cereal All-Bran de Kellogg's	1/3 tz (30 g)	70	9.0
Cereal Bran Buds de Kellogg's	1/3 tz (30G)	70	8.0
Cereal Bran Flakes de Kellogg's	2/3 tz (30g)	90	4.0
Cerela Crakin' Oat Bran de Kellogg's	1/2 tz (30g)	110	4.0
Cereal Fiber One	1/3 tz	60	11.9
SEMILLAS Y NUECES			
Almendras peladas	1/4 tz	200	5.1
Cacahuates: españoles	20	50	0.7
Tostados y salados	1/4 tz	205	2.9
Mantequilla de cacahuete	2 cucharadas	200	2.4
Nueces: picadas	1/4 tz	160	1.6
En mitades	1/4 tz	130	1.3
VERDURAS Y LEGUMBRES			
Aceitunas	10 medianas	50	2.1
Albaricoques	2 medianos	20	1.6
Albaricoque secos	1/4 tz	60	7.8
Cerezas dulces	10 grandes	30	1.2
	1/2 tz	35	1.2

FRUTAS Y JUGOS DE FRUTAS			
Ciruelas	2 medianas (2.5 cm de diámetro)	10	0.4
Ciruelas pasas:	2 medianas	20	2.0
Crudas			
Cocidas, sin azúcar	1/2 tz	80	7.8
Dátiles secos	5	90	3.1
Durazno con cáscara	1 mediano (6 cm de diámetro)	35	1.4
	1/2 tz, rebanado	30	1.2
Duraznos en mitades, enlatados en jarabe ligero	1/2 tz	70	1.2
Frambuesa	1/2 tz	15	4.6
Fresas	1/2 tz	20	1.7
Higos	1 mediano	30	2.4
Limón	1 rebanada	0	0.5
Limón, jugo	1 cucharada	5	0
Limonada, congelada, diluida	1tz	105	0
Mandarina	1/2 tz	55	0.3
Mango	1	120	3.0
Manzana con cáscara	1 chica (6 cm de diámetro)	50	2.1
	1 mediana (7.5 cm de diámetro)	75	3.3
Manzana, jugo	1/2 tz	60	0
Manzana, puré Sin azúcar	1/2 tz	40	2.6
Melón	1/4	40	1.6
Melón "honeydew"	1 rebanada (1/10 melón)	30	1.3
Naranja	1 chica (6 cm de diámetro)	40	2.4
Naranja, jugo	1/2 tz	55	0
Nectarina	1 mediana (6 cm de diámetro)	70	3.0
Pera con cáscara	1 chica (6 cm de diámetro)	45	2.6
Piña	1/2 tz	35	0.9
Piña enlatada En almíbar	1/2 tz	100	1.1
Piña enlatada En su jugo	1/2 tz	50	1.1
Piña, jugo Sin endulzar	1/2 tz	70	0
Plátano	1/2 chico (19 cm de largo)	40	1.6
	1/2 tz, rebanado	60	2.6
Ruibarbo cocido, Endulzado	1/2 tz	55	2.8
Tangerina	1 mediana (7 cm de diámetro)	30	1.6
Toronja	1/2	20	0.6
Toronja enlatada con almíbar	1/2 tz	75	0.5
Toronja, jugo: endulzado	1/2 tz	65	0
Sin azúcar	1/2 tz	50	0
Uvas pasas	2 cucharadas	45	1.2
Uvas sin semilla	10	20	0.3
	1/2 tz	50	0.7

VERDURAS Y LEGUMBRES			
Aguacate fresco	1/2 mediano	240	2.2
Apio:crudo	1 tallo	5	0.7
Crudo, picado	1/2 tz	5	1.1
Berenjena pelada, rebanada, cocida	1/2 tz, 1/4 de una mediana (120 g)	15	2.5
Betabel picado o rebanado, cocido	1/2 tz	35	2.1
Brócoli cocido	1/2 tz (trozos de 1 cm)	15	3.2
Camotes: cocidos pelados	1(12 x 5 cm)	130	3.5
Enlatados, drenados	1 tz	170	4.6
Cebolla:cocida	1/2 tz	15	1.4
Cruda. Picada	1 cucharada	0	0.1
Cruda, rebanada	1/2 tz	15	0.7
De Cambray	2 medianas	10	0.9
Col, cocida, sólidos y líquidos	1/2 tz	20	3.3
Col picada, ensalada	1/2 tz	60	1.7
Col rallada cocida	1/2 tz	10	2.0
Coles de Bruselas cocidas	1/2 tz	15	2.3
Coliflor: cocida	1/2 tz	5	1.1
Cruda, picada	1/2 tz	5	0.9
Champiñones: crudo, rebanados o picados	1/2 tz	5	0.9
Enlatados, drenados	1/2 tz	20	1.8
Chícharos cocidos	1/2 tz	40	4.2
Chícharos: crudos	1/4 tz	143	8.4
Partidos, crudos	1/4 tz	155	6.0
Ejotes cocidos	1/2 tz	5	2.0
Elote: enlatados, drenado	1/3 tz	40	3.1
Entero, cocido	1 trozo de 12.5 cm	155	5.9
Espárragos: cocidos	4 tallos medianos	10	0.9
Cortados, cocidos	1/2 tz	15	1.1
Espinacas cocidos	1/2 tz	25	5.7
Frijol o soya	1/2 tz	5	1.6
Frijoles cocidos	1/2 tz	100	9.3
Lechuga	1/6 tz	10	1.4
	6 hojas medianas	5	0.7
Lentejas crudas	1/4 tz	145	5.6
Nabos, cocidos y hechos puré	1/2 tz	15	3.2
	1/2 tz (5 ramitas)	5	0.6
Okra cruda	1/2 tz	15	2.6
Papas: cocidas, peladas	1 mediana	105	2.7
Cocidas, rebanadas	1/2 tz	60	1.6
En puré, con leche descremada y mantequilla	1/2 tz	125	0.9
Fritas a la francesa	10 tiras	145	1.6
Horneadas con cáscara	1 mediana (6 cm de diámetro)	130	3.0
Pepinillos: agrios	1 mediano (10 x 3 cm)	5	1.1
Dulces	4 rebanadas	35	0.5
Pepino crudo	6 rebanada (30 g)	5	0.1
	1 pequeño (16 x 4.5 cm)	5	0.6
Perejil fresco, picado	1 cucharada	0	0.3
Pimiento verde	2 anillos	5	0.2
	1 mediano (7 x 6 cm)	15	0.8
Rábanos	10 medianos	10	0.5
Tomate, jugo	1/2 tz	25	0

FRUTAS Y JUGOS DE FRUTA			
Tomate, puré	1/2tz	115	2.6
Tomates: crudos	1 mediano (7 cm de diámetro)	20	2.0
Enlatados, sólidos y líquidos	1 tz	51	2.2
Zanahorias: crudas	1 mediana (18.5 x 1.5 cm)	20	2.3
	6 tiras (30 g)	5	0.8
Picadas, cocidas	1/2 tz	15	2.3
PASTA			
Macarrón o espaguetis, cocidos	1/2 tz	80	0
Pasta de huevo, cocida	1/2 tz	110	0
DIVERSOS			
Aderezo de Pepinillos dulces	1 cucharada	10	0.1
Azúcar blanca O morena	1 cucharadita	15	0
Barquillos de vainilla	4 (3.5 cm de diámetro)	75	0
Café	1 tz	5	0
Catsup	1 cucharada	15	0
Cerveza	360 mL	150	0
	1 tz	100	0
Consomé	1 cubo	5	0
	1 cucharadita, polvo	0	0
Cubierta batida sin lácteos	1 cucharada	10	0
Gelatina con sabor De frutas, preparada con agua	1/2 tz	70	0
Jarabe de arce O de caña	1 cucharada	50	0
Maíz tostado	1 tz, inflado	40	0.4
Mermelada o conservas	1 cucharadita	20	0
Miel	1 cucharadita	20	0
Mostaza	1 cucharadita	5	0
Refresco dietético	360 mL	0	0
Sopa minestrone, Preparada con agua	1 tz	55	1.2
Té	1 tz	0	0
Vinagre	1 cucharada	0	0
Vino: de mesa	1/2 tz	100	0
Para postre	1/2 tz	165	0

"Advertencia: Educación Médica Continua, S.A de C.V., no asume ninguna responsabilidad por las consecuencias que genere el uso de esta información."

Esta información de ninguna manera sustituye una consulta médica formal.
Consulte a su médico.