

EJEMPLO DE UN MENÚ

DESAYUNO

- 1 plátano
- 1 taza de **trigo desmenuzado**
- 1 taza de leche descremada
- 1 rebanada de **pan integral tostado**
- 1 cucharadita de margarina
- Agua, o cualquier otro líquido

ALMUERZO

- 3 onzas de pavo
- 2 rebanadas de **pan de trigo integral**
- 1 cucharadita de mayonesa
- 1 **zanahoria** cruda
- 1 **manzana**
- Agua, o cualquier otro líquido

PARA LA CENA

- Ensalada mixta de lechuga romana con tomate, pepino y zanahoria**
- 2 cucharadas de aderezo de ensalada
- 3 onzas de **fletán** (halibut) a la parrilla
- ½ taza de **arroz integral**
- ½ taza de **brócoli** al vapor
- 1 bolillo de **trigo integral**
- 2 cucharadillas de margarina
- 1 racimo grande de **uvas**
- Agua, o cualquier otro líquido

BOTANA

- 1 taza de yogur congelado con **fresas** picadas
- Agua, o cualquier otro líquido

TOTALES

1900 calorías, 35 gramos de fibra, 54 gramos de grasa, 24% de las calorías procede de grasa

CONTENIDO EN FIBRA EN ALIMENTOS

FRIJOLE Y CHICHAROS	Gramos
(una porción es 1 taza de frijoles cocidos)	
Frijoles blancos (judías)	19
Frijoles colorados	17
Lentejas	16
Chícharos (guisantes)	16
Frijoles pintos	15
Garbanzos	13
Frijoles caritas	11

CEREALES

General Mills Fiber One® (½ taza)	14
Wheat Bran (½ taza)	12
Kellogg's® All Bran® (½ taza)	10
Nabisco/Post® 100% Bran (1/3 taza)	8
Nabisco/Post® Shredded Wheat 'N Bran (1¼ taza)	8
Post® Raisin Bran (1 taza)	7
Kellogg's® Raisin Bran (1 taza)	7
General Mills® Multi-Bran Chex® (¾ taza)	6
Quaker® Oat Bran, cereal caliente (½ taza)	6
Kellogg's® Bitesize Mini-Wheats (1 taza)	6
Kellogg's® Complete® Bran Flakes (¾ taza)	5
Nabisco/Post® Frosted Bitesize Mini-Wheats (1 taza)	5
Nabisco/Post® Shredded Wheat (1 taza)	5
General Mills® Whole Grain Wheat Chex® (¾ taza)	5
Quaker® Oatmeal (½ taza)	4
General Mills Total® or Wheaties® (1 taza)	3
Wheatena® (½ taza)	3

PANES

Magdalena (muffin) de trigo integral (½)	2
Pan árabe (pita) de trigo integral (½)	2
Bolillo de trigo integral (½)	2
Pan de trigo integral (1 rebanada)	2
Tortilla de maíz (6")	2
Tortilla de trigo integral (8")	2

*Data sobre el contenido de fibra proviene de etiquetas de productos y de la USDA National Nutrient Database (*Base de datos sobre nutrientes*) : <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search>.

Mencionamos las marcas de producto solamente como ejemplos. Esto no significa que la Cooperative Extensión apruebe o apoye a tales marcas.

GRANOS	Gramos
Fideos y macarrones de trigo integral (1 taza)	6
Arroz integral (1 taza)	4

FRUTAS	Gramos
Pera (1 grande)	7
Manzana (1 grande)	5
Ciruelas pasas (6)	4
Naranja (1 grande)	4
Plátano (1 grande)	4
Albaricoques deshidratados (10)	3
Melocotón (durazno) (1 grande)	3
Higos deshidratados (3)	2
Fresas (½ taza)	2
Pasas (¼ taza)	2
Uvas (1 taza)	2
Melón (1 taza)	2
Toronja (½ grande)	2

VERDURAS Y VEGETALES

Papa asada en su cáscara (1 mediana)	4
Camote (boniato) sin cáscara (1 mediana)	4
Brócoli cocido (½ taza)	3
Guisantes cocidos (½ taza)	3
Maíz cocido (½ taza)	3
Calabacita de invierno cocida (½ taza)	3
Zanahoria cruda (1 grande)	2
Coles de Bruselas cocidas (½ taza)	2
Coliflor cocido (½ taza)	1
Espinacas crudas (1 taza)	1
Tomate (½ grande)	1
Chile verde dulce crudo (½ grande)	1

NUECES & SEMILLAS

Almendras (¼ taza)	4
Pistachos (¼ taza)	3
Cacahuets (¼ taza)	3
Pasta de sésamo (tahini) (2 cucharadas)	3
Semillas de girasol (¼ taza)	3

Preparado por: Mary Wilson, M.S., R.D., Especialista en Nutrición, Cooperative Extensión, Universidad de Nevada. Reno: (775) 784-4848. Las Vegas: (702) 222-3130. *Para más información sobre otros temas, visítenos en Internet: www.unce.unr.edu*

Copyright © 2008, University of Nevada Cooperative Extension.



**AN APPLE
A DAY**

**CUENTE
CON
FIBRA**



University of Nevada
Cooperative Extension

Hoja de datos 99-19 (Replaces 93-59)
(modificado 2012)

Prepared by University of Nevada Cooperative Extension and the University of Nevada School of Medicine.

¿Qué es la fibra?

La fibra es una parte estructural de los alimentos vegetales que el aparato digestivo no descompone, y por ello no provee energía al cuerpo. La fibra incluye tallos, hojas, semillas y secreciones de la plantas. Es un excelente laxante natural, ya que da bulto y absorbe agua, ablanda el excremento y facilita su eliminación.

¿Cuáles son los alimentos específicos que proveen fibra?

Alimentos ricos en fibra son frutas, vegetales, legumbres, nueces y granos. Puede obtener mucha fibra de frutas como la manzana y la naranja; verduras como el brócoli, la zanahoria y el maíz; legumbres como frijoles y lentejas; nueces como cacahuets y almendras; y productos de trigo como pan, cereal y arroz integrales. Mucha de su fibra está en la cáscara de las frutas y verduras.

¿Hay distintos tipos de fibra?

Sí, existen dos tipos de fibra: la fibra soluble y la insoluble.

La fibra soluble se halla principalmente en frutas y verduras; también está en salvados de avena, cebada y legumbres. Se disuelve en agua, y pasa por el aparato digestivo más despacio que la fibra insoluble. Consumir fibra insoluble junto con una dieta baja en grasa puede reducir el colesterol en la sangre de algunas personas. También ayuda a controlar el nivel de glucosa.

La fibra insoluble es un conjunto de compuestos que dan estructura a las células de plantas y capas de salvado de granos. La fibra insoluble no se disuelve en agua. Da bulto, y pasa rápida-

mente por el aparato digestivo. Estimula a los músculos intestinales, lo que ayuda a mantener la regularidad. Se encuentra principalmente en los panes y cereales de grano integral, en la cáscara comestible de frutas como manzanas y peras, en raíces y en verduras hojosas.

¿Cuánta fibra necesito cada día?

El consumo recomendado de fibra es de 38 gramos/día para hombres entre 19-50 años, y 30 gramos para mayores de 51. Para mujeres entre 19-50 es 25 gramos/día, y 21 gramos para mayores de 51. Se calcula que el americano medio consume sólo entre 11 a 13 gramos de fibra al día. El consumir muy poca fibra puede conllevar problemas digestivos como estreñimiento, hemorroides, enfermedad diverticular, y posiblemente cáncer del colon. El consumo de alimentos variados le proporciona una cantidad adecuada de fibras, tanto las solubles como las insolubles.

¿Es peligroso el comer mucha fibra?

Dietas muy altas en fibra pueden interferir, por la forma de aglutinación de la fibra, con la absorción de calcio, zinc, hierro y magnesio. Eso puede crear problemas en quienes añadan grandes dosis de salvado de trigo a sus alimentos o toman suplementos de fibra (como por ejemplo Metamucil®, Fiberall®, Citrucel®, y Senokot®). Estudios indican que el consumir más de 50 gramos de fibra al día no es beneficioso.

¿Es cierto que comer más fibra ayuda a aliviar el estreñimiento?

Sí: tanto la fibra soluble y la insoluble aumentan el bulto y facilita absorción de agua en el intestino. Como resultado, aumenta la frecuencia y facilidad de la evacuación. Si aumenta la fibra en su dieta, es imprescindible que beba entre seis u ocho vasos de agua al día. Los buenos hábitos de salud son: comer con regularidad, tomar suficiente fibra, y momentos regulares para evacuar, descansar, relajarse, beber suficientes líquidos, y hacer ejercicio. Todo ello ayuda a aliviar el estreñimiento.

¿Es cierto que comer más fibra ayuda a prevenir diverticulosis?

Es posible. Se trata de una enfermedad en la que se forman bolsitas en la pared del intestino. Una dieta alta en fibra, sobre todo la insoluble, puede prevenir inflamación o aliviar la enfermedad, reducir estreñimiento y evacuaciones esforzadas, y reducir la presión en el colon. Cuando las bolsas atrapan comida se inflaman, causando un gran dolor; esto se llama diverticulitis. Cuando esto se produce, se recomienda una dieta baja en fibra, hasta que se cure el intestino.

¿El comer más fibra alivia al síndrome del intestino irritable?

Al síndrome del intestino irritable (SII) también se llama colitis funcional o intestino funcional. No se sabe lo que causa el SII; varios expertos apuntan al estrés emocional, o alergias a alimentos, o algún desorden fisiológico. Estudios demuestran que la condición mejora tras aumentar poco a poco la fibra en la dieta.

CÓMO AUMENTAR SU CONSUMO DE FIBRA

Aumente su ingestión de fibra poco a poco. En una semana, no aumente con más de 5 gramos por día. Siga el aumento moderado, hasta llegar a los 20 ó 35 gramos de fibra/día; agregar mucha fibra demasiado rápido puede causar una inflamación dolorosa del vientre, diarrea, y exceso de gas.



Consuma más productos de granos, como pan y arroz integrales. Lea la etiqueta: debe mostrar *integral* ("whole") como ingrediente primario del pan, cereales y galletas. Coma al menos tres porciones diarias de granos integrales.



Coma al menos cinco porciones diarias de fruta y verduras. Coma la cáscara de las frutas y las papas.



Coma más legumbres como frijoles pintos, negros, blancos, y colorados, habas limas, guisantes, así como lentejas.



En recetas de cocina, use harina de trigo integral en sustitución de al menos la mitad de la harina indicada.



Tome mucho agua: por lo menos 6 a 8 vasos por día, para así ayudar a que la fibra pase por su cuerpo.

La Universidad de Nevada en Reno es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa, y no discrimina en base a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física de acuerdo con la política de la Universidad, ni orientación sexual, en todos sus programas o actividades. La Universidad emplea solamente a ciudadanos estadounidenses y a extranjeros con permiso legal para trabajar en los Estados Unidos de América.