
Fibra dietaria

*Nutr. Luvia Velázquez López**

*Nutr. Gabriela Adanelly Ortiz Ortiz ***

La fibra dietaria está formada por partes comestibles de plantas que nuestro organismo no es capaz de digerir o absorber, por lo que llega de manera intacta al intestino grueso. Se puede clasificar de acuerdo con su naturaleza y origen, la fibra puede ser **soluble** o **insoluble en agua**, también puede clasificarse según su capacidad de **gelificación** o por su grado de **fermentación**.

- **Fibra soluble y de lenta fermentación:** Es de cadena larga, estimula el crecimiento de bacterias en general, tiene efecto laxante débil, no afecta el tiempo de tránsito intestinal y produce una moderada cantidad de gases. Este tipo de fibra atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. La principal fuente de fibra soluble son la avena, frijoles, verduras de hoja y frutas (manzana, naranja, pera, duraznos, fresas, toronja, limón y uvas), frijoles, lentejas, alubias, habas.
- **Fibra insoluble y no fermentable:** Tiene un efecto laxante, acelera el tránsito intestinal y estimula el crecimiento de bacterias específicas que la degradan. Este tipo de fibra promueve el movimiento del material a través del aparato digestivo y aumenta el volumen de las heces. La principal fuente de fibra insoluble los cereales tales como el salvado de trigo, los frutos secos.



Los cereales y granos integrales son la principal fuente de fibra insoluble



Las verduras y las frutas son la principal fuente de fibra soluble

La cantidad y la composición de la fibra dietética pueden variar según la fuente, los **cereales** son fuente importante de fibra, contribuyen aproximadamente el 50% de la ingesta total de fibra dietética. Las **verduras** aportan entre el 30 y el 49% de la ingesta diaria de fibra dietética, mientras que las **frutas** contribuyen con un 16%.

Recomendaciones:

Las recomendaciones de ingestión de fibra dependen de la edad.

- En niños mayores de 1 año se puede calcular el requerimiento o bien se recomienda un consumo de 0.5g/kg/día.
- En niños mayores de 2 años, en adolescentes y adultos es de 14g por cada 1000kcal, mientras que para adultos se recomienda un consumo de 30g/día.



Beneficios del consumo de fibra

Entre los principales beneficios que aporta un consumo regular y constante de la fibra en la dieta se encuentra:

- Previene y alivia el estreñimiento, ya que favorece un buen tránsito intestinal.
- Genera saciedad, lo que contribuye a tener un mejor control de peso corporal.
- Previene el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, ya que contribuye a disminuir las grasas en la sangre.
- Ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre, de manera que puede reducir el riesgo al desarrollo de diabetes.
- Previene enfermedades como diverticulosis y cáncer de colon.
- Mejora la composición de la microbiota intestinal, por lo tanto, contribuye a reducir el riesgo a otros padecimientos.

Recomendaciones para incrementar consumo de fibra

- Preferir el consumo de cereales como avena, trigo, arroz, pasta integral, amaranto, salvado de trigo.
- Incluir al menos 3 raciones de fruta, al comer la cascara de las frutas, se garantiza un mayor aporte de fibra.
- Incluir verduras en todos los tiempos de comida, tener como objetivo consumir de 3 a 4 raciones de verduras todos los días.
- Es importante tomar suficiente agua, al menos el equivalente de 5 a 8 vasos al día.
- Incluir en todos los tiempos de comida alimentos ricos en fibra sin olvidar los alimentos que son fuente de proteínas.
 - Desayuno. Incluir una ración de fruta y otra de vegetales. Ingerir pan integral o cereales integrales.





- Colación. 1 fruta o una ración de verdura con fruta.
- Comida. Incluir una sopa de verdura o una ensalada de vegetales. El plato principal acompañarlo de una guarnición de vegetales. Cambie el postre por fruta.
- Cena. Igual, no olvide los alimentos integrales, así como los vegetales.

Actividades sugeridas para todos:

1. En su lista de compra incluya alimentos ricos en fibra como verduras, frutas, leguminosas y cereales integrales.
2. Prefieran consumir la fruta entera y de ser posible con cáscara, en vez de jugo, la fibra se encuentra principalmente en la pulpa y en la cáscara por lo que los jugos prácticamente no tienen fibra.
3. Inviten a la mesa el agua simple y evitar el consumo de bebidas dulces como refresco, agua de fruta con azúcar, jugos, etc.
4. Consuman al menos 1 porción de verdura sin someter a cocción, es decir, en su forma fresca y cruda.

Bibliografía

1. Gill SK, Rossi M, Bajka B, Whelan K. Dietary fibre in gastrointestinal health and disease. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol* 2021;18:101–16. <https://doi.org/10.1038/s41575-020-00375-4>.
2. Abreu y Abreu AT, Milke-García MP, Argüello-Arévalo GA, Calderón-de la Barca AM, Carmona-Sánchez RI, Consuelo-Sánchez A, et al. Dietary fiber and the microbiota: A narrative review by a group of experts from the Asociación Mexicana de Gastroenterología. *Rev Gastroenterol Mex* 2021;86:287–304. <https://doi.org/10.1016/j.rgmx.2021.02.004>.
3. Barber TM, Kabisch S, Pfeiffer AFH, Weickert MO. The health benefits of dietary fibre. *Nutrients* 2020;12:1–17. <https://doi.org/10.3390/nu12103209>.
4. Nirmala Prasadi VP, Joye IJ. Dietary fibre from whole grains and their benefits on metabolic health. *Nutrients* 2020;12:1–20. <https://doi.org/10.3390/nu12103045>.
5. Calatayud M, Van den Abbeele P, Ghyselinck J, Marzorati M, Rohs E, Birkett A. Comparative Effect of 22 Dietary Sources of Fiber on Gut Microbiota of Healthy Humans in vitro. *Front Nutr* 2021;8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.700571>.

*Lubia Velázquez López. Nutrióloga que labora en la Unidad de Investigación en Epidemiología Clínica. Hospital Regional No 1 “Dr. Carlos MacGregor Sánchez Navarro”. Instituto Mexicano del Seguro Social. Ciudad de México. México.



**Gabriela Adanelly Ortíz Ortíz. Nutrióloga que labora en la UMF No. 7. Instituto Mexicano del Seguro Social. Ciudad de México. México.