BENEFICIOS DEL CONSUMO DE FIBRA

¿QUÉ ES LA FIBRA?

Es un componente encontrado en alimentos de origen vegetal, el cual es esencial en nuestra alimentación pues su consumo es importante para la salud.También se le llama "fibra dietética" porque proviene de los alimentos que consumimos, diferenciándola de la fibra que se encuentra en plantas no comestibles o que no solemos ingerir.

¿Donde escontrarla

- **Frutas**: Manzana, pera, plátano.
- **Verduras**: Brócoli, zanahorias, espinacas.
- **Legumbres**: Lentejas, garbanzos, frijoles.
- **Cereales**: Avena, arroz integral, quinoa.
- **Frutos secos y semillas**: Almendras, nueces, chía.

Beneficios

- Facilita el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.
- Los alimentos ricos en fibra suelen ser bajos en calorías, llenadores y ayudan a controlar el apetito, el peso y a mantener niveles estables de glucosa.
- Reduce los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.

Recomendaciones

- Consume de 25-30 g/día (en adultos).
- Aumenta tu consumo poco a poco para evitar molestias digestivas.
- Bebe agua para ayudar a la fibra a moverse por el sistema digestivo.
- Incluye diferentes fuentes de fibra en cada comida.
- Consume frutas y verduras crudas para el máximo contenido de fibra.
- Prefiere métodos de cocción como hervido, al vapor, asado, a la plancha, salteado, etc., para mantener el contenido de fibra.
- No te limites a alimentos comunes; prueba nuevas opciones para diversificar tu ingesta de fibra.

Conoce más en el acervo bibliográfico de la #Biblioteca de Campus II

Tratado de nutrición: Composición y calidad nutritiva de los alimentos. Clasificación: QP141 T73 2017

Krause, Mahan, dietoterapia. Clasificación: RM216 M3418 2021

Nutrición clínica y dietoterapia. Clasificación: RM216 R64 2019

Elaborado por Alejandro Yared Campos Ramírez / Servicio Social 2024