

**Compartir**

Recomendar 0

Twitter 0

+1 0

**Herramientas**

Valorar [0]

Imprimir Enviar

**CUIDARSE BIEN /**

## En España no se llega al consumo recomendado de fibra

**Imágenes**

**REDACCIÓN**

martes, 19 de marzo de 2013 / 12:00

Los españoles no llegamos a la ingesta adecuada de fibra ya que consumimos algo más de la mitad recomendado, según explica un estudio sobre el consumo de fibra elaborado por All-Bran y un grupo de expertos. El consumo de fibra en nuestro país ha pasado de 27 gramos al día en 1964 a 18,19 gramos al día en la actualidad. Para entender la importancia de aumentar su consumo, hay que recordar que los expertos recomiendan consumir alrededor de 30 gramos diarios.

En la zona norte de España se puede observar el mayor consumo de fibra aunque todavía están lejos de alcanzar la ingesta adecuada. Así Cantabria, Castilla y León, Cataluña, País Vasco y Aragón son las comunidades que lidera el consumo, con algo más de 19 gramos. Por el contrario, las que menos consumen son La Rioja, Andalucía, Castilla-La Mancha, Canarias y Extremadura con menos de 17 gramos diarios. Estas diferencias se deben al mayor consumo de alimentos y energía en las comunidades del norte y no a una mayor densidad de fibra por cada 1.000 calorías en su dieta. La media nacional se sitúa en torno a los 18 gramos diarios.

Los datos revelan también como ha ido mejorando ligeramente el consumo en los últimos años pero aun así estamos lejos del consumo recomendado. En España se ha aumentado ligeramente el consumo de fibra desde el 2009, habiendo pasado de 16,24 gramos al día en el total nacional a 18,19 gramos diarios.

**Beneficios de la fibra**

La fibra es un componente esencial en una dieta sana y equilibrada por los múltiples beneficios que aporta al organismo. En España aproximadamente una de cada cinco personas sufre estreñimiento crónico; un problema doble de frecuente en las mujeres (30 por ciento) que en hombres (15 por ciento), y que produce cambios en el estado anímico y empeora la calidad de vida (2).

Las verduras, frutas frescas, legumbres, cereales y frutos secos deben formar parte de una alimentación variada y equilibrada. Además, la fibra

**Publicidad**

NetSalud  
Tu quiosco digital de salud

**Actividad reciente**
**facebook**
**Regístrate**

Crea una cuenta o inicia sesión para ver qué están haciendo tus amigos.


**Estar Bien | Edición digital | Portada**  
6 personas recommended esto.

Plug-in social de Facebook

como la del salvado de trigo es recomendable para tener una buena salud digestiva (3) ya que ayuda a mejorar el tránsito intestinal.

Según los expertos el desayuno es la comida más importante del día y debe ser completo incluyendo cereales, lácteos y frutas. Además se convierte en un momento idóneo para incorporar la fibra de manera fácil y natural porque está incluida en estos alimentos. El hecho de saltarse el desayuno supone una dificultad para alcanzar la ingesta de este nutriente.

"Debemos tener en cuenta que una dieta rica en fibra debe incluir cereales, legumbres, hortalizas, frutas y se debe moderar el consumo de grasas", añade Miguel Bixquert, experto de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Según el estudio el mayor porcentaje de fibra lo aportan los cereales (28 por ciento), seguido de las frutas (27 por ciento) verduras y hortalizas (26 por ciento), legumbres (6 por ciento) y otros alimentos (13 por ciento).

La fibra y los cereales ricos en fibra de salvado de trigo son alimentos recomendados para una dieta variada y equilibrada. Una buena salud digestiva no sólo ayuda a evitar la incomodidad del estreñimiento ocasional, sino que también puede ayudar al bienestar general.

Los cereales All-Bran® son una alta fuente de fibra dietética, ya que aportan cantidades muy altas de fibra. Su principal valor es que además de su sabor, son fuente de salvado de trigo, uno de los mejores aliados para la salud interior y para una correcta función intestinal.

## Comentarios de esta Noticia

No hay comentarios. Sea el primero en comentar esta noticia

**Para poder comentar una noticia es necesario estar registrado.  
Regístrese o acceda con su cuenta.**

Powered by **[contenidos]**  
contenidos e información de salud s.l.

**GLOBAL**

GACETA MÉDICA  
REVISTA DE NEUMOLOGÍA

**ESTAR BIEN**

**fundamed**  
www.fundamed.es

**Allianza Generalista Pacientes**

**Fundamed El Global**

**H BIC**  
Principales Best of Class

[Quiénes Somos](#) - [Aviso Legal](#) - [Publicidad](#) - [Contacto](#) - [Distribución](#)

EstarBien.com © 2011 Contenidos e Información de Salud S.L. --  [RSS](#)