



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



Dieta rica en fibra

La fibra es una mezcla de diferentes sustancias, la mayoría procedentes de alimentos de origen vegetal, que no es digerida ni absorbida en el tubo digestivo, por lo que llega intacta al colon. Aquí se incluyen compuestos de la pared celular vegetal, y algunos otros compuestos necesarios para el crecimiento celular, sustancias segregadas por las plantas y algunos polisacáridos.

La fibra dietética tiene un importante papel en el tiempo de tránsito intestinal. Además, la fermentación de la fibra en el colon tiene un importante papel en el mantenimiento de la salud de nuestras células colónicas, contribuyendo a su salud. Por otro lado, la dieta rica en fibra tiene un efecto protector sobre el cáncer de colon.

En adultos sanos, se recomienda consumir entre 25 y 38 g de fibra al día.

En cuanto a su clasificación distinguiremos a grandes rasgos entre fibra soluble e insoluble. Tienen propiedades distintas, por lo que se recomendarán de forma diferente atendiendo a cada caso.

Fibra soluble

Está formada por componentes capaces de captar agua y formar geles que son fermentables por las bacterias presentes en el colon.

Esta característica le permite absorber el agua del intestino, ayuda a compactar las heces, aumenta el volumen fecal y favorece un tránsito intestinal más lento.

Por otro lado, las bacterias presentes en el colon fermentan la fibra soluble, lo que contribuye a mantener una variedad de bacterias intestinales saludable.

Este tipo de fibra estará especialmente indicada en personas que presenten diarrea.

BENEFICIOS DE LA FIBRA SOLUBLE

- Retrasa el vaciamiento del estómago, proporcionando sensación de saciedad.
- Disminuyen la velocidad del tránsito intestinal.
- Aumenta el volumen de las heces.
- Mejora la flora intestinal.

¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRAR LA FIBRA SOLUBLE?

- Cereales: Avena (sobretudo el salvado de avena) y cebada.
- Legumbres: Guisantes y judías blancas (en el interior, por lo que se recomienda pasarlas por el pasapuré).
- Manzana (sin piel).
- Plátano maduro (sin las hebras).
- Nísperos (sin piel).
- Caqui sharoni o persimon (sin piel).

Fibra insoluble

Sus componentes también captan agua, pero en menor proporción y no tienen capacidad de formar geles. Además, es menos modificable por las bacterias intestinales, contribuyendo en mayor medida al contenido fecal.

Este tipo de fibra estará recomendada en casos de estreñimiento.

BENEFICIOS DE LA FIBRA INSOLUBLE

- Aumenta la velocidad del tránsito intestinal.
- Aumenta el volumen de las heces.

¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRAR LA FIBRA INSOLUBLE?

- Cereales integrales.
- Frutos secos.
- Verduras.
- Frutas (mejor con piel).
- Legumbres con piel.

Consejos para seguir una dieta rica en fibra

- Tomar al menos de 2 a 3 raciones de fruta al día. Escogerlas maduras, crudas, de proximidad y comer la piel de las que tengan piel comestible.
- Tomar frutos secos al menos 2-3 veces a la semana.
- Tomar 2-3 raciones de verdura al día.
- Incluir en la alimentación legumbres 2-3 veces por semana. Se pueden combinar con las verduras o el arroz integral.
- Escoger cereales y derivados integrales siempre que sea posible.
- Comer las patatas asadas o hervidas con piel.

Bibliografía

Salas- Salvadó J, Bonada A, Saló ME, Burgos R. Nutrición y dietética clínica. 3er Ed. Barcelona: ELSEVIER MASSON; 2014

Gil A. Tratado de Nutrición. Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición. Tomo I. 3er Ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2017

Dra. Rosa Burgos

*Miembro del Comité de Nutrición de la Fundación Española de Aparato Digestivo
Endocrinóloga especialista en Nutrición Clínica del Hospital Universitari Vall d'Hebron*