Lo que usted necesita saber sobre la fibra

¿Qué es la fibra?
La fibra también es conocida en inglés como “roughage” o “bulk”. Obtenemos fibra de verduras, granos enteros, frutas y legumbres (guisantes y frijoles secos, tales como frijoles pintos y negros). Las dietas altas en fibra proporcionan a granel, llenan más y se han vinculado al bajo peso corporal. Según la Asociación Dietética *Americana (American Dietetic Association)*, muchas enfermedades crónicas, tales como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, así como diverticulosis y el estreñimiento, se pueden prevenir o tratarse, aumentando las cantidades y variedades de alimentos que contienen fibra. Esto hace de la fibra una parte importante de nuestra dieta.

¿Cuánta fibra necesitamos?
Referencia para adultos sobre consumo dietéticos:

- 25 gramos de fibra dietética al día para las mujeres
- 38 gramos de fibra dietética al día para los hombres.

¿Cuáles son buenas fuentes de fibra?
Cereales y panes de grano integral

- cereales de trigo y salvado
- panes integrales y galletas
- avena y trigo sarraceno, pasta de grano entero, bulgur, arroz integral, centeno,

Frutas frescas

- frutas enteras (incluyendo la cáscara) como uvas, peras y ciruelas
- frutas con semillas comestibles, como fresas y aquellas que contienen pulpa como naranjas y toronjas

Legumbres

- lentejas, arvejas y frijoles pintos, negros y rojos

¿Cómo puedo añadir fibra a mi dieta?

- Consulte primero con su médico para determinar si usted tiene o no una enfermedad intestinal o del colon.
- Empiece aumentando su consumo de fibra **gradualmente**. Demasiada fibra a la vez puede causar molestias tal como exceso de gases y diarrea.
- Utilice una variedad de fuentes de fibra en lugar de sólo uno (como el salvado)
- Recuerde siempre aumentar el consumo de líquidos (agua) y ejercicio (como una caminata diaria) para la prevención y alivio del estreñimiento.
- Asegúrese de leer las etiquetas en panes para asegurarse de que son panes de grano entero. Algunos tipos de pan son de color marrón y oscuro, pero no integrales.

DCCP/OPI June 2016

Harris County
Public Health
Building a Healthy Community

¿Cuánta fibra hay en nuestros alimentos?

Alimentos	Tamaño de la porción	Fibra dietética total (gramos por porción)
Frutas		
Peras con cáscara	1 pera	5.1
Higos, secos	2	3.7
Mango, crudo	1	3.7
Manzana con cáscara	1 manzana	3.3
Fresas crudas	1 (8 onza) taza	3.3
Naranja	1 naranja	3.1
Plátano/banana	1 plátano	3.1
Ciruelas pasas	5 ciruelas	3.0
Papaya cruda	1 taza	2.5
Duraznos enlatados	1 mitad	1.3
Pasas sin semilla	1 caja miniatura (14 g)	.5
Legumbres		
Lentejas cocidas	½ taza	7.8
Frijoles pintos, cocidos	½ taza	7.7
Frijoles negros, cocidos	½ taza	7.5
Brócoli, congelado (cocido)	1 taza	5.1
Grelos verdes *(turnip greens),* cocidos	1 taza	5
Camote (batata) cocinado con cáscara	1	4.8
Papas al horno, con cáscara	1	4.6
Espinacas, cocidas	1 taza	4.3
Maíz enlatado	1 taza	4.2
Guisantes (chícharos), cocidos	½ taza	enlatado: 4.0 cocinado en casa desde cero: 5.6
Guisantes (chícharos), enlatadas	½ taza	3.5
Zanahorias, crudas	1 taza	3.1
Hojas verdes de mostaza, cocidas	1 taza	2.8
Tomate, fresco	tamaño promedio	1.5
Melón	1 taza	1.4
Apio, crudo	1 manojo	0.6
Granos		
Cereal de salvado	½ taza	8.8
Trigo triturado	2 panecillos	5.5
Cereal de salvado de trigo	¾ taza	5.1
Cereal de salvado de pasas	1 taza	5- 6.8
Harina de avena, cocida	1 taza	4.0
Arroz integral, cocido	1 taza	3.5
Pan de trigo entero	1 rebanada	1.9
Galletas de trigo entero	4 galletas	1.7
Tortilla, maíz	1	1.6
Tortilla, harina	1	1.0
Trigo pan, blanco	1 rebanada	0.6
Arroz, blanco, cocido	1 taza	.6
Galletas Graham	2 cuadros	0.4
Sémola	½ taza	0.04
Fuente: *USDA National Nutrient Database* para Referencia Estándar, Publicación 20		

Harris County
Public Health
Building a Healthy Community