



Fibra- El Cuento Entero (Fiber- The Whole Story)

Fibra- El fondo del cuento. La fibra en los vegetales da estructura y es lo que causa el crujido cuando los comemos. El cuerpo humano no puede digerir ni usar la mayoría de los tipos de fibra. Se encuentra la fibra en vegetales, frutas, nueces, frijoles, panes y cereales de grano entero. Estos alimentos proveen ambas fibras solubles e insolubles, los dos tipos básicos de fibra dietética.

Fibra- Acto 1 La fibra insoluble ayuda a regularse y prevenir el estreñimiento. La fibra soluble ayuda a digerir los alimentos más despacio y puede afectar los niveles de glucosa y de colesterol en la sangre. ¿Debe usted preocuparse por comer una cierta cantidad de cada tipo de fibra? En realidad, no, porque los alimentos ricos en fibra contienen ambos tipos, y ambos tipos son importantes.

Fibra- Acto 2 Es más importante comer muchos tipos de vegetales enteros. Granos enteros, vegetales, frutas, nueces y frijoles son alimentos ricos en fibra. Además, proveen otros nutrientes saludables que completan el cuento de fibra:

- ✓ vitaminas y minerales como hierro, ácidos folicos y otras vitaminas-B necesitadas para el crecimiento
- ✓ antioxidantes como vitamina E y vitamina C que ayudan a prevenir el daño celular
- ✓ carbohidratos complejos necesitados para la energía
- ✓ grasas mono-insaturadas para la salud de corazón
- ✓ sustancias fitoquímicas (nutrientes de vegetales) que ayudan a prevenir enfermedades

Beneficios grandes- el cuento aplicado Muchos saben que alimentos ricos en fibra se ayudan a prevenir el estreñimiento, las hemorroides y la enfermedad diverticular crónica. Pero eso no es todo. Además de estos nutrientes beneficiosos, dietas ricas en fibra:



- ◆ Puede reducir el riesgo de algunas enfermedades:
 - ✓ enfermedades de corazón, la apoplejía y la presión alta de sangre
 - ✓ cánceres de estómago, colon y recto
 - ✓ diabetes tipo 2

- ◆ Puede ayudarle a controlar el peso porque produce la sensación de saciedad con menos calorías
- ◆ Puede ayudarle a mantener la glucosa en la sangre a un nivel normal si tiene la diabetes

El punto fundamental ¿Cuánta fibra es suficiente en una dieta? La mayoría de los adultos sanos debe comer 20 a 35 gramos de fibra por día. ¿Piensa usted que la mayoría de adultos consume esta cantidad de fibra? No, muchos comen solamente 11 gramos por día. ¿Cómo puede usted aumentar la cantidad de fibra que consume? Construya una base saludable por la Pirámide Guía de los Alimentos- con una fundación de granos, vegetales y frutas. Obtendrá más de 20 gramos de fibra si coma el mínimo de porciones recomendadas de estos grupos. Aquí hay cinco consejos para una dieta rica en fibra:



1. Coma 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, pasta, tortillas y otros granos por día. Elija por lo menos tres granos enteros por día. Busque un grano entero como el primer ingrediente en la lista de ingredientes. Busque y trate:

- ✓ 100% harina de trigo entero, maíz entero molido, avena entera o harina de avena
- ✓ granos menos comunes, como arroz integral, cebada, trigo sarraceno, bulgar, quinoa
- ✓ cereales de grano entero con 5 o más gramos de fibra por porción

2. Coma por lo menos 5-9 porciones de vegetales y frutas por día. Para más fibra, coma una variedad de verduras y frutas enteras más que bebe los jugos. Coma manzanas, patatas y otros vegetales y frutas con cáscaras. Frutas secas son una buena fuente de fibra, también.

3. Coma más frijoles y nueces por lo menos 3-5 veces por la semana para aumentar la fibra. Frijoles cocidos son una buena fuente de fibra- tiene 7 gramos de fibra por media taza. Nueces empaacan 3 gramos de fibra en 1/4 taza. Tome las nueces a veces o añádalas a verduras y ensaladas para más sabor y crujido. Incluya frijoles en las comidas cada semana- alargue sopas, cazuelas o guisados por agregar más frijoles y menos carne.

4. Lea los consejos 1-3 arriba otra vez antes de tomar las pastillas o el polvo de fibra. Aunque las pastillas y el polvo de fibra le proveen fibra concentrada y pueden ayudarle a prevenir el estreñimiento, faltan los nutrientes adicionales que están en los alimentos enteros. También, es fácil tomar demasiado pastillas y polvos.

5. Poco a poco, aumente su consumo de fibra y beba mucha agua. Aumente despacio su consumo de fibra para que el estómago tenga tiempo para ajustar. También, beba ocho vasos o más de agua diariamente para evitar gas exceso y incomodidad del estómago.

El capítulo final Le toca a usted para terminar el cuento entero de fibra. Coma una variedad de granos enteros, vegetales, frutas, nueces y frijoles, y no olvídense el agua.

PLAN DE ACCIÓN:

1. Dos maneras que comerá más granos enteros esta semana: _____

2. Me propongo comer frijoles _____ veces a la semana.

3. Me propongo comer más verduras al almuerzo y a la cena por: _____

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Marilyn Wright, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión
Febrero 2004 Folleto #FDNS-E-69SP

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 mayo y 30 junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director