

## Enríquese con las fibras...

### ¿Qué es la fibra?

La fibra dietética es un carbohidrato complejo y es la parte del material vegetal que no puede ser digerida ni absorbida en el torrente sanguíneo.

La fibra soluble puede ayudar a perder peso, ya que le hace sentirse satisfecho más tiempo, y las investigaciones han demostrado que también puede ayudar a disminuir el colesterol en la sangre. Entre las buenas fuentes de fibra soluble hay la avena, el salvado de avena, la cebada, los frijoles y legumbres secos, y los cítricos.

*La fibra insoluble tiende a acelerar el paso de material a través del tracto digestivo y a reducir el riesgo de cáncer de colon y la diverticulitis. Entre las buenas fuentes de fibra insoluble hay el afrecho de trigo, los cereales integrales, y las cáscaras de frutas y verduras.*

### ¿Cuáles son los beneficios de la fibra para la salud?

Los beneficios de la fibra para la salud están bien documentados en cuanto a la reducción del riesgo de ciertas enfermedades. La fibra está relacionada con un riesgo reducido de cáncer, especialmente de colon y de mama, y la fibra puede ayudar a disminuir el colesterol LDL (colesterol malo) y los niveles de colesterol total, que tienen un impacto en la reducción de los riesgos de enfermedades del corazón. La fibra también puede ayudar en la gestión de la diabetes mediante la reducción del azúcar en la sangre.

### ¿Cuánta fibra hace falta?

Los expertos recomiendan que los adultos sanos coman de 20 a 35 gramos de fibra por día. Puede alcanzar este objetivo comiendo una dieta bien balanceada que contenga una variedad de alimentos, tales como dos porciones de frutas, tres porciones de verduras y tres o más porciones de pan, cereales, fideos o galletas a base de cereales integrales.

**Fuente:** *John Hopkins Bayview Medical Center ([www.jhbmc.jhu.edu](http://www.jhbmc.jhu.edu))*

### Las 10 mejores maneras de añadir la fibra a su dieta

1. Comience el día con un tazón de su favorito y delicioso cereal rico en fibra, por ejemplo el "frosted shredded wheat" o el salvado integral con pasas de uvas.
2. Agregue frutas, como las moras, uvas pasas, o plátanos a su cereal para aumentar su ingesta de fibra de aproximadamente 1 a 2 gramos.
3. Combine el gran sabor de los granos integrales y el de los panes con granos enriquecidos con la dieta de su familia. Por ejemplo, introdúzcale el sabor de los cereales integrales a la familia usando una rebanada de pan blanco y una rebanada de pan de trigo de harina de trigo integral al 100% cuando prepare sándwiches.
4. La próxima vez que prepare cualquier tipo de fideos, en vez de los fideos tradicionales, elija los de trigo integral. Incluso los amantes de pasta de coditos con queso puede usar los macarrones de trigo integral.
5. Cuando haga panqueques, waffles, muffins, u cualquier otra receta a base de harina, reemplace un tercio de la harina multipropósito por afrecho de trigo.

6. Cuando sienta la necesidad de hacer un snack (tentempié), cómase un muffin delicioso, pretzels (galletas saladas en forma de lazo) o chips de pan pita al horno en vez de una barra de chocolate.
7. Si se muera por el arroz, coma el arroz integral, el cual ofrece una mayor cantidad de fibra dietética, hierro y muchas vitaminas B. Además, el gusto es exquisito.
8. Lo crea o no, las palomitas de maíz puede ser un snack (tentempié) saludable para usted y sus hijos. Simplemente no use demasiada mantequilla o sal en este snack a base de grano integral.
9. Un gran sustituto para los postres es un tazón de frutas (especialmente frambuesas, fresas y arándanos). Pruebe el budín a base de pan de harina integral con frutas, o tal vez un platillo tan sabroso como un muffins de grano integral le apetezcan.
10. Deje la cáscara en las frutas y hortalizas, tales como peras, manzanas, duraznos, e incluso las papas; no las pele. La mayor parte de la fibra se encuentra en la cáscara, la que ayudará al tracto digestivo y puede prevenir el cáncer de colon.