

Nutrición

Añade fibra a tu dieta y gana salud

El consumo adecuado de fibra facilita el tránsito intestinal, ayuda a quemar grasas, regula el colesterol... Y, lo más importante, ayuda a prevenir la diabetes o el cáncer de colon

★ Qué es la fibra

La OMS (Organización Mundial de la Salud) estima en 25 g la dosis mínima diaria recomendada de fibra. Esta se obtiene a partir de la dieta; en concreto, de la parte no digerible de los vegetales, aquella que no puede ser degradada por los enzimas digestivos. No se trata, como se suele pensar, de una sola sustancia, sino que son un conjun-

to de compuestos químicos de naturaleza y efectos muy diferentes.

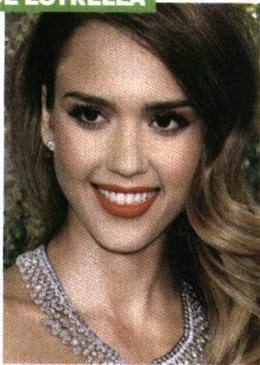
★ ¿Dónde está?

En frutas, verduras, cereales y derivados integrales (pan, cereales de desayuno, arroz, galletas...). También en legumbres y frutos secos. Comer habitualmente ciruelas o higos secos es una buena manera de incorporar fibra en la dieta.

★ 5 porciones de fruta y verdura

Una parte de los 25 g diarios de fibra se puede obtener si tomas 5 raciones de vegetal, mejor si 2 de ellas son en crudo. Come las frutas enteras, en zumo pierden su fibra. Y, si son de cultivo ecológico, lávalas con cuidado y cómelas con piel, allí es donde se encuentra gran parte de la fibra. La verdura cocinada, la conserva.

HÁBITOS DE ESTRELLA



JESSICA ALBA

Consume 35 gramos de fibra cada día

LA ACTRIZ (32) asegura que come muy sano y que sigue la dieta Fibra 35, un régimen de efecto saciante que se basa en la ingesta de 35 gramos de fibra diarios.

★ **Desayuna** cereales integrales junto con frutas rojas, como frambuesas.

★ **En las comidas** y en la cena siempre están presentes las verduras, como acompañamiento del pescado o del pollo.

★ **También** bebe abundante agua para así depurar el organismo.

★ **Además**, intenta hacer una hora de deporte al día.



★ Y legumbres, 3 veces por semana

Es uno de los alimentos, junto con los cereales, que más fibra contiene, entre un 11 y un 25%. Un plato de alubias, por ejemplo, puede aportarnos 10 g. Son más ricas en fibra soluble, que absorbe el agua y, en consecuencia, ralentiza el proceso digestivo y prolonga la sensación de saciedad. Este hecho, convierte a las legumbres en un preventivo de la obesidad o la diabetes, pues ralentiza la absorción de la glucosa. Hay quien las rehúye, no obstante, por miedo a los gases. Los puedes evitar si las tomas en puré, pero sin desechar la piel.

★ Cereales integrales, un tesoro diario

Los cereales aportan, básicamente, fibra insoluble que, al no retener el agua, acelera el paso de los alimentos por el estómago y aumenta el volumen de las heces. Tómalos integrales, pues conservan la fibra sin procesar.

★ Aderezar con almendras y nueces

Muy ricos en fibra insoluble, los frutos secos, especialmente almendras y nueces, son ideales para añadir un plus de fibra a tus platos. Agrégalos a tus ensaladas o al yogur, protegerás tus intestinos al tiempo que favorecerás el tránsito intestinal.

Nutrición



OLIVIA PALERMO

★ Abstente de...

La bollería industrial, pues aporta grasas trans y nada de fibra. Los cereales y azúcares refinados que contienen provocan estreñimiento y engordan. Consume pan integral, el blanco está tan refinado que ya no mantiene las propiedades nutritivas de los cereales.

★ Menos carne roja

Sus proteínas permanecen demasiado tiempo en el intestino y favorecen su putrefacción. Esto provoca toxinas intestinales que pueden ocasionar trastornos digestivos. No la tomes más de una vez por semana y acompáñala siempre de una guarnición de vegetales.

★ ¿Problemas de estreñimiento?

Una dieta rica en fibra alimenticia es la clave para ir al baño con regularidad. Si padece estreñimiento, puede que vaya mejor aumentar la ingesta de fibra insoluble, más cereales integrales y fruta. Como no se descompone en el cuerpo, aumenta el volumen de las heces y les añade agua, lo que facilita su evacuación. Evidentemente, una dieta rica en fibra también debe acompañarse de una hidratación adecuada. No olvides beber agua a lo largo del día.

UNA JOYA DIETÉTICA

Todo sobre la fibra

La fibra debe consumirse en la dosis adecuada. Más de 50 g diarios tendría consecuencias molestas (hinchazón, gases...) o interferiría en la absorción de ciertos nutrientes. Si necesitas aumentar la fibra en tu dieta hazlo gradualmente.

Todas sus ventajas

- **Cuida la flora.** La fibra, sobre todo la soluble, alimenta y protege la flora intestinal.
- **Ayuda a no engordar.** Una dieta rica en fibra requiere masticar más y aumenta la salivación y el tamaño del bolo alimenticio. Esto prolonga la sensación de saciedad.
- **Es preventiva.** La degradación de la fibra en el colon produce gases como el ácido butírico que, según se ha observado, protegen el epitelio que recubre el intestino y previenen contra el cáncer de colon.

Los campeones

salvado de centeno (47%); semillas de lino (28%); habas secas (22%); judías blancas (19%); germen de trigo (15%); sésamo (12%); lentejas y judías secas (11%); almendras, higos secos y nísperos (10%)

Pan de centeno, muy laxante

Un estudio publicado en 'Journal of Nutrition' demuestra que el pan de centeno es muy efectivo contra el estreñimiento porque contiene arabinoxilano, un tipo de fibra muy eficaz para activar el movimiento del colon

