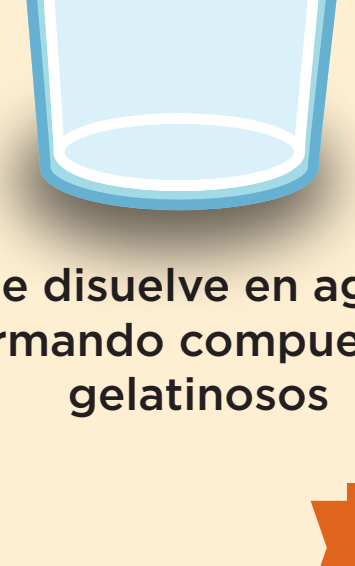


LA FIBRA

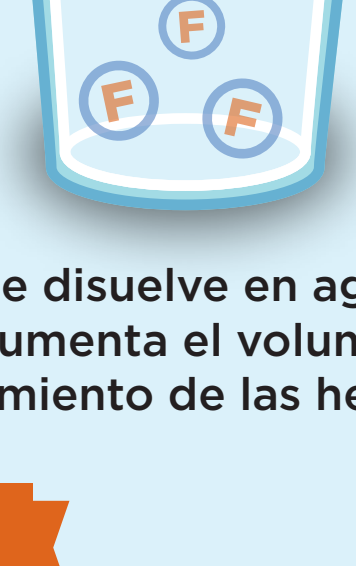
DIETÉTICA Y LA DIABETES

FIBRA SOLUBLE



Se disuelve en agua formando compuestos gelatinosos

FIBRA INSOLUBLE



No se disuelve en agua pero aumenta el volumen y vaciamiento de las heces

TIPOS DE FIBRA

Pectinas
Gomas
Mucílagos

Celulosa
Hemicelulosa
Lignina¹

1. Las fibras pertenecen al grupo de los hidratos de carbono, excepto la lignina

¿DÓNDE LAS ENCONTRAMOS?

Algunos ejemplos²

Avena

Legumbres

Harina de trigo integral

Cereales integrales

Ciruelas

Zanahorias

Hortalizas de hoja verde

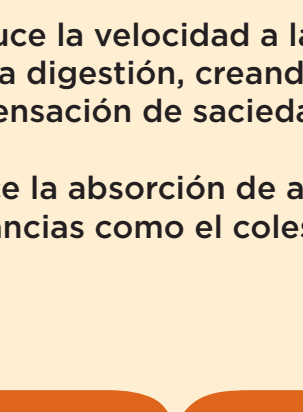
Frutos secos

Frutos secos

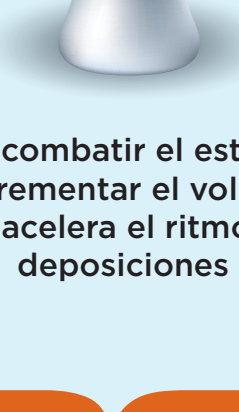
Frutas

Frutas, especialmente en la piel

EFFECTO SOBRE LA SALUD



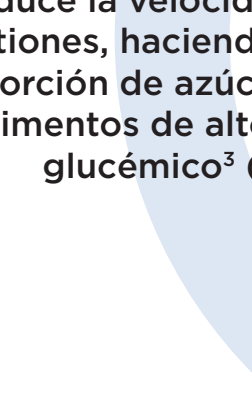
- ✓ Reduce la velocidad a la que se realiza la digestión, creando mayor sensación de saciedad
- ✓ Reduce la absorción de algunas sustancias como el colesterol



- ✓ Ayuda a combatir el estreñimiento pues, al incrementar el volumen de las heces, acelera el ritmo de las deposiciones

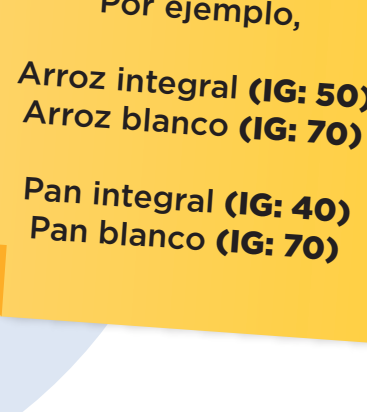
EFFECTO SOBRE LA DIABETES

¿CÓMO TE AYUDA?



- ✓ Reduce la velocidad de las digestiones, haciendo más lenta la absorción de azúcares y otros alimentos de alto índice glucémico³ (IG)

Los alimentos ricos en fibra suelen tener un IG menor que los refinados.

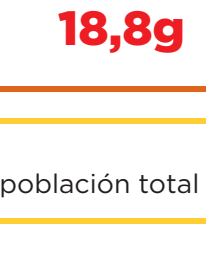
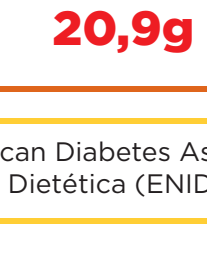
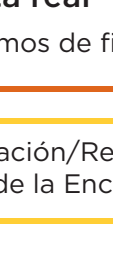


Por ejemplo,
Arroz integral (IG: 50)
Arroz blanco (IG: 70)
Pan integral (IG: 40)
Pan blanco (IG: 70)

El consumo de fibra se asocia a una menor tasa de mortalidad por cualquier causa en las personas con diabetes⁴

3. El índice glucémico mide el efecto de un alimento sobre los niveles de glucemia.

¿SE CUMPLEN LAS RECOMENDACIONES DE INGESTA?



Ingesta recomendada⁴
(en gramos de fibra al día)

38g

25g

Ingesta real⁵
(en gramos de fibra al día)

20,9g

18,8g

4. Información/Recomendación de la American Diabetes Association 2014
5. Datos de la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética (ENIDE) de 2011 para población total española.

CANTIDADES DE FIBRA DIETÉTICA EN ALGUNOS ALIMENTOS

Hortalizas y legumbres

Escarola
1 plato grande
1,3g

Zanahoria
1 unidad mediana
3,3g

Acelgas
1 plato
3,6g

Lentejas
1 plato mediano
3,5g

Espárragos
4 unidades
2g

Frutas

Fresones
1 taza
3g

Manzana
1 pieza con piel
2,4g

Kiwi
1 pieza
1,8g

Frutos rojos (Arándanos, fresas, moras)
1 vaso
5,7g

Pasas
1 puñado
2,1g

Frutos secos
1 puñado
4,2g

Cereales y derivados

Pan integral
1 rebanada de 20g
1,9g

Cereales de desayuno integrales
1 taza
5,8g

Pan blanco
1 rebanada de 20g
0,7g

Salvado de trigo
1 cucharada
1,4g

Frutos secos

Contenido elaborado por

Serafín Murillo,

Asesor en nutrición de la Fundación para la Diabetes

DiaBalance

www.diabalance.com

FUNDACIÓN PARA LA DIABETES

www.fundaciondiabetes.org

@Diabalance

facebook.com/DiaBalance

youtube.com/DiaBalance

@fundibabetes

facebook.com/fundacionparaladiabetes

youtube.com/fundiabetes