



serPadres
tus cartas



comer bien

Responde **José Manuel Moreno Villares**
Pediatra del Hospital Universitario
12 de Octubre de Madrid

La fibra está de moda

Un día, en el colegio de mi hijo, de cinco años, oí a una madre aconsejar a otra que le diera más fibra a su hijo, y pensé si yo daba suficiente fibra al mío. Pero no sé qué alimentos la contienen y por qué debo preocuparme de esa dichosa sustancia.

Olga Cifuentes (Oviedo)

La fibra está tan moda hoy en día que no es raro oír hablar de ella en la calle o, mejor dicho, en la puerta del colegio. El término fibra dietética engloba a un conjunto de sustancias que forman parte de muchos alimentos y que el aparato digestivo no absorbe en los tramos altos. Estas llegan más o menos enteras hasta el colon, donde fermentan y producen efectos beneficiosos.

El consumo de una cantidad adecuada de fibra dietética evita el estreñimiento y ayuda a prevenir enfermedades tan graves como la obesidad, la diabetes, los problemas cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Los niños deberían acostumbrarse a tomar alimentos con alto contenido en fibra desde que comienzan a comer los primeros sólidos. La cantidad que necesitan depende de la edad, a los cinco años es de unos diez gramos al día.

Para asegurarte de que la dieta de tu hijo contiene suficiente cantidad fibra dietética, ofrécele a diario cinco raciones de fruta y verdura (una guarnición de ensalada o verdura cuenta como una ración) y algún alimento elaborado con ce-



Foto: Getty

■ ■ Las legumbres y los cereales integrales contienen más fibra dietética que las frutas y las verduras

reales integrales (pan, pasta, arroz) y no te olvides de darle platos de legumbres muy a menudo.

Las legumbres son una excelente fuente de fibra. Dos o tres veces a la semana deberíamos tomar garbanzos, lentejas, judías, etc. Estos productos aportan entre 11,5 g (las lentejas) y 19 g (las habas secas) por 100 g de fibra. El pan de trigo integral también tiene un alto contenido en esta sustancia: proporciona 8 g de fibra por 100 g.

Las frutas aportan una cantidad menor que los cereales integrales, que va desde 1,9 g (el kiwi) a 6,7 g por 100 g (la frambuesa). Para aprovechar toda la fibra hay que consumirlas enteras, nunca en zumo, porque al exprimirlas la mayor parte de la fibra se queda en el colador. Una proporción inferior tienen las verduras, que va desde 1,3 g (la cebolla) a 6,3 g (las espinacas) por 100 g. ●