

DIETAS ALTAS EN FIBRA

Dr. R. Pérez Santos



“Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer”

Gén. 1:29



Para gozar de buena salud es importante ingerir alimentos ricos en fibra

Los alimentos altos en fibra protegen el intestino, disminuyen el riesgo de cáncer, los niveles de colesterol y azúcar en la sangre, y ayudan a prevenir las enfermedades cardíacas



¿QUÉ ES LA FIBRA?

La fibra es un tipo de carbohidrato que no se absorbe y por lo tanto el organismo no lo puede utilizar como fuente de energía



IMPORTANCIA DE LA FIBRA

**Actúa como una escoba
en el intestino
absorbiendo toxinas y
arrastrando sustancias
nocivas**



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Para tener una buena salud, se recomienda la ingestión de 20 a 35 gramos de fibra diarios dentro de la dieta



¿Dónde se encuentra la fibra?

La fibra se encuentra solamente en alimentos de origen vegetal: (frutas, verduras, legumbres, cereales enteros y nueces)



¿Dónde se encuentra la fibra? (Concl.)

No hay fibra en la carne ni en los productos de origen animal, ni en los azúcares refinados, ni en las grasas y hay muy poca fibra en los alimentos refinados (pan blanco, arroz, cereales refinados, pastas, etc.)



Nueve pasos para aumentar el consumo de fibra

- 1. Coma más fruta**
- 2. Coma más verduras**
- 3. Coma más granos enteros**
- 4. Coma más legumbres**
- 5. Elija jugos de frutas y vegetales**

Nueve pasos para aumentar el consumo de fibra. (Concl.)

- 6. Coma nueces y semillas**
- 7. Coma menos alimentos refinados**
- 8. Lea las etiquetas**
- 9. Lleve la cuenta**

Coma más fruta

- La fruta es una buena fuente de fibra
- Coma 2 a 4 porciones de frutas



TABLA 1

FRUTAS

GMS. DE FIBRA POR PORCION

Platanito, 1 mediano	1.8
Melón de castilla, 1 taza	1.3
Naranja, 1 mediana	2.9
Fruta bomba, mitad	2.9
Fresa fresca, 1 taza	3.9
Melón de agua, 2 tazas	1.2

Coma más verduras

- ❧ Las verduras son también una fuente excelente de fibra en la dieta
- ❧ Los adultos deben comer de 3 a 5 porciones de verduras por día
- ❧ Incluya varios tipos y colores

VEGETALES

TABLA 2

GRMS. DE FIBRA POR PORCIÓN

Espárrago, 1/2 taza	1.3
Verduras de hoja verde, 1/2 taza	2.2
Boniato, 1 mediano	3.4
Cebolla, 1/2 taza	1.3
Repollo, 1/2 taza	3.4
Ají pimiento, 1/2 taza	0.8
Zanahoria, 1 mediana	2.3
Papa, 1 mediana	2.3
Habichuelas, 1/2 taza	1.1
Chíncharos, 1/2 taza	2.2
Espinaca, 1 taza	2.0
Calabaza, 1/2 taza	2.9

COMA MÁS CEREALES ENTEROS

- Los cereales son una fuente excelente de fibra
- Cuando se refinan se pierde la mayoría de la fibra y su ventaja protectora

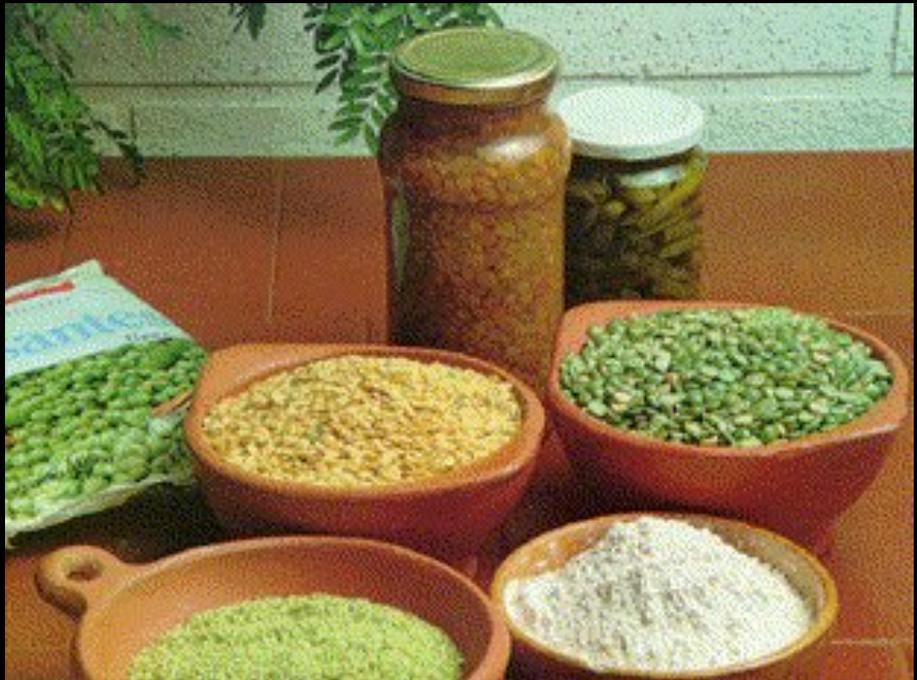


TABLA 3

PANES Y CEREALES

GRM DE FIBRA POR PORCIÓN

Arroz integral, 1 taza	3.3
Tortilla de maíz, 1	1.0
Avena, 2/3 taza	2.7
Pastas, 1/2 taza	1.1
Pan blanco, 1 rebanada	0.3
Pan integral, 1 rebanada	1.6

COMA MÁS LEGUMBRES

Las legumbres son las fuentes más ricas de fibra de cualquier grupo de alimento



Coma más legumbres (concl.)

Quando se combinan con los cereales y otros alimentos, son una fuente de proteína de alta calidad y una opción alternativa en vez de carne



TABLA 4

LEGUMBRES

GRMS FIBRA POR PORCIÓN

Fríjol negro, 1 taza

7.2

Garbanzos, 1 taza

5.7

Lentejas, 1 taza

7.9

Fríjol carita, 1 taza

6.8

Tofú, ½ taza

1.5

Elija jugos de frutas y vegetales

- Las bebidas gaseosas no tienen ninguna fibra y muy pocos nutrientes
- Elija bebidas 100 por ciento de fruta o de vegetales (naranja, tomate, zanahoria)



TABLA 5

JUGOS NATURALES

GRMS. FIBRA POR PORCION

Jugo de toronja, 1 taza	0.5
Jugo de naranja, 1 taza	0.5
Jugo de tomate, 1 taza	1.3

COMA NUECES Y SEMILLAS

- Las nueces y las semillas son fuentes concentradas de calorías , pero son también altas en nutrientes incluyendo fibra y proteína



**En el proceso de
refinación se
pierde la
mayoría de la
fibra**



TABLA 6

NUECES Y SEMILLAS

GRMS. FIBRA POR PORCIÓN

Almendra, 1 onza	2.6
Marañón, 1 onza	1.7
Avellanas, 1 onza	1.8
Maní, 1 onza	2.5
Semilla girasol, 1 onza	4.1

LEA LAS ETIQUETAS

- ✓ **Aprenda a ser buen lector de las etiquetas**
- ✓ **Compare los gramos de fibra en diversas clases de alimentos**
- ✓ **Compre e ingiera alimentos ricos en fibra**

LLEVE LA CUENTA

- **Registre los gramos de fibra que consume por algunos días**
- **Consumiendo de 20 a 35 gramos de fibra recomendados por día**



LLEVE LA CUENTA (CONCL.)

- Haga las modificaciones a sus hábitos de alimentación para aumentar su consumo de fibra



TABLA 7

CONTENIDO EN FIBRAS

GRMS. POR PORCIÓN

Frijoles, legumbres	6-8
Pastel, dulces, galletas	0.3
Huevos, quesos, requesón	0.0
Frutas	2-3
Carnes rojas, aves, pollo, pescado	0.0
Leche, yogurt, helado,	0.0
Nueces, semillas, 1 onza	2-3
Aceite, margarina, mayonesa	0.0
Verduras	1-3
Pan blanco, pastas, cereales refinados	0-5
Pan integral; tortilla de maíz	1-2

Autor:

Dr. Róger Pérez Santos



Imágenes

Pr. Rúber Alvarez & Mileydis Matos

Diseñadora:

Susana Quevedo Salgueiro

**Copyright © 2004 Delegación Occidental de la Unión
Cubana de los Adventistas del Séptimo Día**