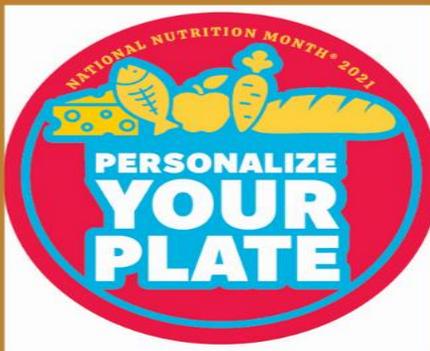


¿Qué es la fibra dietaria?

- parte estructural que no se digiere de los alimentos de fuente vegetal



Preparado por: Yulianna Betancourt Colón,
Estudiante del Programa de Nutrición y Dietética



Programa de
Nutrición y
Dietética



LA IUPI

¿Cuáles son los dos tipos de fibra?

Fibra Soluble

- humedece las heces fecales
- útil para reducir las lipoproteínas de baja densidad (LDL)

Fibra Insoluble

- acelera el paso fecal a través del colon
- ayuda a prevenir el estreñimiento

¿Cuáles son los dos tipos de fibra?

Fibra Soluble



Fibra Insoluble



¿Cuáles son algunos de los beneficios de consumir frutas y vegetales?

Su contenido de fibra:

- disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares al reducir el colesterol
- aumenta la saciedad y ayuda a disminuir el consumo excesivo de alimentos
- ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre (después de las comidas), lo cual beneficia mucho a los pacientes con diabetes
- permite la absorción de nutrientes

¿Cuáles son las recomendaciones de fibra dietaria y agua?

Agrégue la fibra de forma gradual a lo largo del día.

- Hombres ≤ 50 años: 38g/día
- Hombres ≥ 51 años: 30g/día
- Mujeres ≤ 50 años: 25g/día
- Mujeres ≥ 51 años: 21g/día

Al consumir fibra, se debe asegurar de tomar una cantidad adecuada de agua para que el sistema digestivo funcione eficientemente y evitar el estreñimiento.

Calcule su ingesta de agua diaria:

- $\text{Peso (lb)} / 2 = \text{onzas al día}$
- $\text{Onzas} / 8 = \text{vasos al día}$
- $\text{Onzas} / 16 = \text{botellas al día}$

¿Cómo podemos aumentar el consumo de fibra dietaria?

- consume frutas y vegetales con su cáscara luego de lavarlas bien
- agregue vegetales rallados a guisos y salsas
- cocine sus vegetales al vapor (ej. brécol) para que queden coloridos y crujientes



¿Cómo podemos aumentar el consumo de fibra dietaria?

- consume 1-3 frutas y vegetales en cada comida
- en lugar de jugo de fruta, consume fruta fresca o enlatada en su propio jugo
- agregue habichuelas, guisantes y lentejas a sopas, guisos y ensaladas
- use puré de vegetales en vez de crema para espesar sopas
- agregue pasas, zanahorias ralladas, manzana/pera picada a ensaladas, recetas de pan, o *muffins*



¿Cómo podemos aumentar el consumo de fibra dietaria?

- al hornear, elija recetas que usen harina de grano entero en lugar de harina blanca. Muchas de las recetas que usan harina blanca se pueden modificar usando la mitad de la cantidad de harina de grano entero.
- elija pan, galletas saladas, pasta y arroz de grano entero ya que este y muchos otros cereales del mismo tipo contienen más fibra
 - la etiqueta debe decir >3g fibra por servicio para considerarse una buena fuente de la misma

