

Fibra

Definición	<i>Es una sustancia que se encuentra en las plantas. La fibra vegetal, que es el tipo de fibra que se puede comer, se encuentra en las frutas, las verduras y los granos, y es una parte importante de una dieta saludable.</i>
Denominación común	<i>Fibra</i>
Beneficios / Función	<p><i>La fibra vegetal le agrega volumen a la dieta y, dado que hace que usted se sienta lleno más rápidamente, puede ayudarle a controlar el apetito. La fibra igualmente ayuda a la digestión y a prevenir el estreñimiento, es decir coadyuva al funcionamiento normal de las funciones intestinales.</i></p> <p><i>Hay dos tipos de fibra: soluble e insoluble.</i></p> <p><i>La fibra soluble atrae agua y la convierte en gel durante la digestión, haciendo que el proceso digestivo sea lento. Se ha comprobado científicamente que este tipo de fibra reduce el colesterol, lo cual puede ayudar a prevenir una cardiopatía.</i></p> <p><i>La fibra insoluble parece acelerar el paso de los alimentos a través del estómago y de los intestinos y le agrega volumen a las heces, controla</i></p>
¿En dónde se encuentra?	<p><i>La fibra soluble se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas como linaza, los frijoles, las lentejas, algunas frutas naranja, manzana, mango, ciruela y verduras zanahoria, pepino.</i></p> <p><i>La fibra insoluble se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, salvado de avena, las verduras, nueces y los granos integrales.</i></p> <p><i>Los alimentos con contenido alto de fibra incluyen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• Granos integrales, como el trigo entero y el arroz integral, así como panes, cereales y galletas saladas preparadas a base de granos integrales</i><i>• Frijoles y legumbres, como los frijoles negros, las alubias y los garbanzos</i>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

	<ul style="list-style-type: none">• Verduras como el brócoli, las coles de Bruselas, el maíz y las papas con cáscara• Frutas como las frambuesas, las peras, las manzanas y los higos• Nueces y semillas <p>Existen suplementos alimenticios en polvo, líquidos y cápsulas que aportan tanto fibra soluble como insoluble ayudando a consumir la fibra diaria recomendada importante para la salud.</p>
Precauciones	<p>El consumo de grandes cantidades de fibra en un corto período de tiempo puede producir gases intestinales (flatulencia), distensión y cólicos abdominales. Este problema con frecuencia desaparece una vez que las bacterias naturales del aparato digestivo se acostumbran al aumento de la fibra en la dieta. El hecho de agregarle fibra a la dieta en forma gradual, en lugar de toda a la vez, puede ayudar a reducir los gases o la diarrea.</p> <p>Demasiada fibra puede interferir con la absorción de minerales como el hierro, el zinc, el magnesio y el calcio. En la mayoría de los casos, esto no causa demasiada preocupación, debido a que los alimentos con alto contenido de fibra tienden a ser ricos en minerales.</p> <p>La recomendación para los niños mayores, adolescentes y adultos es comer de 20 a 35 gramos de fibra al día. Los niños menores no pueden ingerir las calorías suficientes para alcanzar esta cantidad, pero es una buena idea introducir granos integrales, frutas frescas y otros alimentos ricos en fibra.</p> <p>Agregue fibra gradualmente en un período de unas cuantas semanas para evitar la molestia abdominal. El agua ayuda al paso de la fibra a través del aparato digestivo. Tome mucho líquido (aproximadamente ocho vasos de agua o líquidos no calóricos al día).</p> <p>Quitar la cáscara de frutas y verduras reduce la cantidad de fibra que usted obtiene del alimento. Los alimentos ricos en fibra ofrecen beneficios saludables cuando se comen crudos o cocidos.</p>
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none">1. National Institute of Health2. Medline3. Reglamento(UE) No 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños; Reglamento (UE) No 536/2013 de la Comisión, de 11

General Benjamín Hill No 1, Piso 1, Oficina 104, Col. Hipódromo Condesa, Delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P. 06170

www.anaisa.mx Tel (55)56151564 correo: gerencia@anaisa.mx

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

	<p><i>de junio de 2013, que modifica el Reglamento (UE) n o 432/2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.</i></p>
--	---