

# LA FIBRA

Hidrato de carbono no digerible ni absorbible, formado principalmente por lignina y polisacáridos vegetales

## FIBRA SOLUBLE

Fermentación total en el intestino

Ralentiza el vaciado gástrico --> mayor  
saciedad

Reducción del pico de glucemia después  
de las comidas --> menos liberación de  
insulina

Efecto hipolipemiante --> reducción  
colesterol total y LDL

Efecto prebiótico --> efecto positivo en la  
microbiota intestinal

Verduras, frutas, legumbres, cereales  
(avena, cebada)

## FIBRA INSOLUBLE

No absorbe agua a nivel  
intestinal

Acelera el tránsito  
intestinal --> prevención  
estreñimiento

Efecto laxante

Alta ingesta de fibra	Baja ingesta de fibra
↓Estreñimiento	↑Estreñimiento Enfermedades por hiperpresión: apendicitis, diverticulosis, hernia de hiato, hemorroides, varices
Control de peso	Riesgo de dislipémia
↓riesgo: Dislipémia Diabetes Enfermedades cardiovasculares Cáncer de colon	Dieta rica en grasas y proteínas + baja en fibra → ↑riesgo: Cáncer gastrointestinal (principalmente colon) Aterosclerosis Obesidad Diabetes tipo 2