

# La fibra alimentaria

## ¿Qué es?

La fibra alimentaria es una sustancia que se encuentra en las plantas. Está formada por partes comestibles de plantas que nuestro intestino delgado es incapaz de digerir o absorber y que llegan intactas al intestino grueso. Las recomendaciones diarias de fibra son **20-30g/día**.

## ¿Dónde se encuentra?

Se encuentra en las frutas, verduras y los granos de cereales.

## Funciones

La fibra vegetal le agrega volumen a la dieta y tiene un efecto saciante, por lo que puede ayudar a controlar el peso. También ayuda a la digestión y a prevenir el estreñimiento. Algunas veces se utiliza para el tratamiento de diverticulosis, diabetes y cardiopatía.

Podemos clasificar la fibra según su solubilidad en:

### FIBRA INSOLUBLE

- No tiene ninguna función hasta que no llega al colon
- Una vez al colon llega de forma reducida y deshidratada
- Aumenta el tránsito intestinal por lo que tiene efecto laxante
- Podemos encontrarla en salvado de trigo, cereales integrales y vegetales



### FIBRA SOLUBLE

- Es fermentada por las bacterias del colon produciendo de 3 gases que tienen función preventiva
- Su función es mantener la flora bacteriana
- Tiene un efecto saciante
- Disminuye la absorción intestinal de algunos nutrientes como la glucosa y el colesterol, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares
- Podemos encontrarla en frutas, verduras, legumbres, avena, cebada



