

Health & Nutrition Sciences

Fibra dietética:

Esencial para la salud digestiva

La fibra dietética ayuda a promover la salud digestiva a través de la mejora en el tránsito intestinal, fermentación y efectos sobre la microbiota intestinal.¹



¿Qué es la fibra?

La fibra se ha clasificado tradicionalmente como soluble o insoluble. Aunque no existe una definición universal de la fibra, a efectos del Panel de Información Nutricional y de Suplementos, ésta incluye tanto las fibras naturales "intrínsecas e intactas" de las plantas como los carbohidratos sintéticos que la Administración de Alimentos y Medicamentos ha determinado que tienen beneficios fisiológicos.²

Propiedades de la fibra

La fibra dietética puede clasificarse según sus propiedades de solubilidad, viscosidad y fermentación.



Soluble

Se disuelve en agua para formar una sustancia espesa parecida a un gel en el estómago, que es descompuesta por las bacterias del intestino grueso, aporta algunas calorías y puede ayudar a retardar la digestión.⁴

Fuentes: frijoles, avena, coles de Bruselas, naranjas, semillas de linaza



Viscosidad

Se gelifica con el agua, influye en la consistencia del quimo y puede mejorar la digestión y absorción de nutrientes.³

Fuentes: avena, frutas con cáscara, leguminosas, frutos secos



Insoluble

No se disuelve en el agua y puede atravesar el intestino relativamente intacto, no es una fuente de calorías, puede ayudar a mejorar la digestión y el tránsito intestinal.⁴

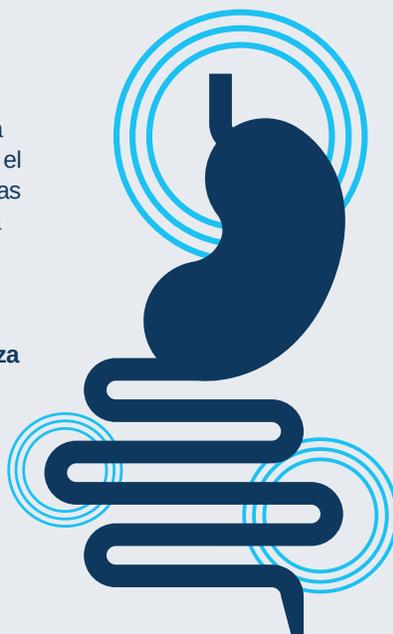
Fuentes: salvado de trigo, arroz integral, cáscaras de frutas y verduras, frutos secos y semillas



Fermentable

Produce ácidos grasos de cadena corta que aumentan la biodisponibilidad de algunos minerales y pueden inhibir las bacterias patógenas.¹

Fuentes: ajo, cebolla, raíz de achicoria (inulina)



Prebióticos: sirven de alimento a las bacterias benéficas del intestino y pueden ayudar a promover una microbiota intestinal equilibrada.⁵

Health & Nutrition Sciences

Solo alrededor del 5% de los estadounidenses consumen la cantidad de fibra que necesitan cada día.⁶



La mayoría de la población consume ~1/2 porción de la fibra recomendada cada día.⁴

	Edad (años)	Ingesta adecuada de fibra dietética (g/día)
	1 a 3	19
	4 a 8	25
	9 a 13	26
	14 a 18	26
	19 a 50	25
	50+	21
	9 a 13	31
	14 a 18	38
	19 a 50	38
	50+	30

Los expertos recomiendan: centrarse en los alimentos y el sabor

La promoción de una variedad de alimentos atractivos y sabrosos, ricos en fibra ayuda a los consumidores a lograr diferentes beneficios a la salud.⁶

Alimento	Tamaño de la porción estándar	Fibra (g) en porción
Avena Quaker® High Fiber Instant	Paquete de 45 g	10
Frijoles, pinto, secos, cocidos	1/2 taza	8
Licuada Naked Fruit & Veggie, Berry Veggie	8 onzas líquidas	6
Aguacate en trozos	1/2 c	5
Avena Quaker® Oats Old Fashioned o Quick 1-Minute	1/2 taza	4
Arándanos crudos	1 taza	3.5
Plátano	1 mediano	3.1

Algunos productos de PepsiCo pueden aumentar la ingesta de fibra para ayudar a mantener un sistema digestivo saludable.

Fuente: USDA Food Data Central (Central de Datos de Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)

Referencias:

- Dahl WJ, Stewart ML. J Acad Nutr Diet. 2015;115(11):1861-1870.
- Food and Drug Administration. <https://www.federalregister.gov/d/2016-27949>. Published 2016.
- O'Grady J, O'Connor EM, Shanahan F. Aliment Pharmacol Ther. 2019;49(5):506-515.
- USDA. https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400530/pdf/1516/Table_1_NIN_GEN_15.pdf. Published 2016.
- Gibson GR, et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2017;14(8):491-502
- Quagliani D, Felt-Gunderson P. American journal of lifestyle medicine. 2016;11(1):80-85. USDA Food Data Central. <https://fdc.nal.usda.gov/>