

DIETA RICA EN FIBRA

CONCEPTO

La fibra es un tipo de hidrato de carbono que solo se encuentra en los vegetales y que nuestro organismo no es capaz de digerir.

Existen dos tipos:

- Fibra no soluble, que estimula los movimientos intestinales y aumenta el volumen de las heces, favoreciendo así el correcto funcionamiento del aparato digestivo y mejorando el estreñimiento.
- Fibra soluble que es aquella que utilizan las bacterias de nuestro intestino para "alimentarse". Esta nos ayuda, entre otras cosas a mejorar la flora intestinal. Por otra parte, la fibra ejerce una función de arrastre de otras sustancias como azúcares, grasas y sustancias tóxicas para nuestro organismo. De esta forma ayuda a mejorar enfermedades como la diabetes, la obesidad o el colesterol alto y a prevenir determinados tipos de cáncer.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Comience poco a poco. La presencia de abundante fibra en la dieta puede producir gases y dolor abdominal. Vaya introduciendo cambios en su dieta de forma progresiva.
- Es fundamental que beba abundante agua, mínimo 2 litros al día. Como la fibra no se digiere, si no se hidrata adecuadamente puede hacer las heces más duras, con lo que conseguiremos lo contrario de lo que nos proponíamos. Si le resulta difícil beber tanta agua recuerde que puede tomar infusiones o caldos limpios.
- El objetivo es aumentar en nuestra dieta alimentos con alto contenido en fibra, que en orden decreciente serían: salvado de trigo, cereales y derivados integrales, legumbres, frutos secos, fruta y verdura.