

High Fiber Diet - Dieta rica en fibra

Spanish

¿Qué es una dieta con fibra?

La fibra es una parte de plantas o granos que no se puede digerir en los intestinos y que queda en los intestinos para ayudar a digerir otras comidas. Hay dos tipos de fibra: la **fibra soluble** y la **fibra insoluble**. Los beneficios de una dieta rica en fibra incluyen la disminución del riesgo de hemorroides, fisuras y cáncer colon; controla los niveles del colesterol, mejora el control de la diabetes y ayuda a mantener la regularidad en la evacuación del intestino.

Fibra Soluble: Absorbe agua y adquiere volumen en el estómago; trabaja a lo largo del tracto intestinal para aumentar la evacuación (defecación) y ayudar el tránsito de las heces fecales a través de los intestinos.

Fibra Insoluble: Absorbe poca agua y se agrega al volumen total solamente en la parte inferior del intestino y ayuda a que las heces fecales se muevan a través de los intestinos con mayor rapidez.

¿Cuáles son buenas fuentes de fibra?

Fibra Soluble:

- Psillio.
- Avena y salvado de avena.
- Cebada.
- Legumbres (frijoles secos, arvejas y lentejas).
- Frutas y casi todos los vegetales.

Fibra Insoluble:

- Granos enteros (salvado de trigo, panes de trigo integral).
- Centeno.
- Otros granos.
- Frutas y vegetales con piel comible y semillas (manzana, pera, mora azul, fresas y tomates).

¿Cómo puedo aumentar la fibra?

Usted puede aumentar la cantidad de fibra en la dieta agregando un suplemento de fibra, o sea extra fibra en la dieta. La recomendación diaria de fibra es de 25 a 35 gramos por día.

Cuando decida aumentar la fibra en su dieta, aumente la cantidad de a poco. Demasiada fibra de golpe puede causar hinchazón, gases o retorcijones.

¿Cuáles son algunas opciones de fibra?

Cereales de desayuno (1/2 – 3/4 taza c/u)

- Fiber one.
- Bran Buds.
- Kashi.

Barras de desayuno

- Fiber one Bars (9 gramos c/u).

Fibra en polvo

- Metamucil.
- Konsyl.
- Citrucel.

- Benefiber.
- Fibra genérica de la marca de la tienda.

Tabletas masticables

- Fiber Choice – 2 tabletas 1 ó 2 veces al día como recomendado por su doctor.
- Fiber Gummies.

**Estos productos están disponibles sin azúcar*

Cosas que recordar cuando aumente la fibra en su dieta:

- Aumente de a poco la fibra en la dieta.
- Tome abundante agua, 8 vasos de agua por día con la dieta rica en fibra le ayudará con el estreñimiento.

Buena fuente de fibra se encuentra en los cereales de grano integral, frijoles, arvejas y lentejas. También las frutas y vegetales, los panes de grano integral, el arroz integral y las harinas de grano integral son ricos en fibra.

¿Cómo puedo aprender más?

Usted también puede encontrar información en la Asociación Americana de Cirujanos de Colon y Recto (American Society of Colon & Rectal Surgeons, ASCRS por su sigla en inglés) en <http://www.fascrs.org/patients/conditions/>

¿Tiene preguntas o comentarios para su doctor?
