



Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento

9. Dieta rica en fibra

La fibra es aquel componente de los vegetales que el organismo humano no puede digerir.

Más científicamente la podemos definir como el hidrato de carbono y lignina (material de la pared de la célula vegetal) que está de forma intacta en el interior de los vegetales.

¿Porqué es saludable tomar fibra con los alimentos?

Porque tiene un efecto beneficioso para la salud. Es beneficiosa para mejorar:

Estreñimiento: la fibra no soluble aumenta la masa fecal favoreciendo el movimiento intestinal. Además hace que la masa fecal sea más blanda, ayudando en la evacuación.

Diabetes: la fibra hace de barrera ante los carbohidratos consiguiendo una absorción más lenta.

Cáncer: Los estudios realizados demuestran que la alimentación rica en fibra previene ésta enfermedad. Aporta también vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes.

Colesterol: la fibra evita su absorción a nivel intestinal.

Otros beneficios: Regula el tránsito intestinal y al controlar el estreñimiento mejora la patología hemorroidal y ayuda a regular el peso corporal.

La fibra es un elemento fundamental para el organismo ya que **produce fermentación** por la cual la flora bacteriana se desarrolla y se mantiene en el colon.

¿Dónde encontraremos fibra?

En los vegetales

Cereales integrales	Legumbres
Frutas	Frutos secos
Verduras, hortalizas	

¿Existen distintos tipos de fibra?



Dos tipos:

Fibra no soluble: no se puede disolver en agua pero tiene la propiedad de absorberla, por ello dan sensación de plenitud (estómago lleno).

- Celulosa.
- Hemicelulosa.
- Almidón no digerible.
- Lignina.

Cereales integrales, piña, chirimoya, patatas, tapioca, guisantes, castañas,

Fibra soluble: Se disuelve en el agua por lo que forma en el intestino una especie de gelatina.

- Pectina.
- Mucílagos.
- Gomas.

Manzanas, cítricos, higos, plátanos, peras, ciruelas, berenjenas, zanahorias, calabaza, judías verdes

¿Cuánta fibra se debe tomar al día?

La dosis recomendable de la Organización Mundial de la Salud es, como mínimo de **22** gramos al día.

¿Tiene contraindicaciones?

- Estenosis u obstrucción intestinal
- Diarrea
- Diabetes con gastroparesia (vaciamiento gástrico retardado)
- Enfermedades con inflamación de la mucosa digestiva

Si se quiere realizar una dieta que sea baja en calorías, para adelgazar, se deben tener en cuenta las calorías de los alimentos (muy calóricos: aguacate, frutos secos, cocos, legumbres).

Recomendaciones individuales