

NECESIDADES DE FIBRA EN LA ALIMENTACIÓN

Primero conceptualicemos que la fibra es el material de las paredes de las células vegetales, que es resistente a la digestión enzimática del ser humano. Podemos clasificarla de acuerdo a su solubilidad en agua. Normalmente las fibras hidrosolubles son aquellas que las bacterias que habitan en el colon son capaces de desdoblar, como pectinas, gomas, mucílagos y algunas hemicelulosas; las fibras insolubles como la lignina, celulosa y otras hemicelulosas atraviesan el intestino prácticamente sin sufrir modificaciones.

¿COMO SE DIGIERE LA FIBRA EN EL COLON?

Al llegar al colon, las fibras solubles aún no han sido digeridas y son atacadas por las bacterias que fermentan a los polisacáridos para liberar gases (dióxido de carbono, hidrógeno, metano y ácidos grasos volátiles). Desafortunadamente la generación de gases es un subproducto de las dietas en alto contenido de fibra, pero lo bueno es que este problema puede reducirse al mínimo incrementando gradualmente la ingesta para lograr la adaptación de la microflora intestinal.

Cabe señalar que la fibra por si sola no aporta valor calórico o nutricional en su ingesta, los alimentos que la contienen por sus otros nutrientes, son lo que aportan calorías y/o nutrientes.

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA:

Alimentos ricos en fibra insoluble: celulosas (harina de trigo, salvado, vegetales crudos); hemicelulosas (salvados, granos enteros).

Alimentos ricos en fibra soluble: gomas (avenas, legumbres); pectinas (manzanas, fresas, cítricos).

La fibra soluble se utiliza como aditivo alimentario. Ej: se utilizan pectinas o mucílagos, gomas como espesantes es la fabricación de mermeladas., otro ejemplo la maicena o la harina de arroz se utilizan en la cocina cacera para espesar preparaciones acuosas.

EFFECTOS FISIOLÓGICOS DE LA FIBRA SOBRE EL TRACTO DIGESTIVO

Aumenta el tiempo de masticación, con ello aumenta la salivación, disminuye la formación de placa dentaria, y si a esto le sumamos que la fibra aumenta el volumen del bolo y retrasa el vaciamiento gástrico, tenemos por resultado que aumenta la sensación de saciedad.

La sensación de saciedad se inicia como promedio 15 minutos después de iniciar una comida. Un aspecto importante es la necesidad de comer despacio: si llegamos con mucha hambre y comemos rápido nos queda tiempo rara “algo más” antes de que se inicie la sensación de saciedad.

La fibra altera la función del intestino; la fibra soluble, retrasa su movimiento (peristalsis), con ello, retrasa la absorción y disponibilidad final de los macronutrientes (carbohidratos, lípidos y proteínas), y aumenta el volumen de las heces. Por su parte la fibra insoluble acelera su movimiento (peristalsis), favorece la fermentación bacteriana, disminuye el PH del colon y aumenta la formación de gases

Efectos adversos del EXCESO de ingestión de fibra dietaria:

- Obstrucción intestinal (cuando la ingesta de agua es insuficiente para la cantidad de fibra que se consume).
- Exceso en la formación de gases.
- Alteraciones en la biodisponibilidad de fármacos (digoxina, penicilina, paracetamol): la pectina puede secuestrar el fármaco y retrasar su absorción.
- Pérdida de energía fecal, los nutrientes no se absorben adecuadamente si su tránsito por el intestino es rápido.

¿DE QUE MANERA SE PUEDE INCREMENTAR EL CONSUMO DE FIBRA?

Comer un mínimo de 5 frutas y verduras al día, de preferencia con cáscara.

Consumir pan cereales de grano integral.

Comer frijoles, lentejas (leguminosas) una o dos veces por semana.

Recuerde que el consumo de fibra debe acompañarse del consumo adecuado de líquidos (dos litros de agua natural), de lo contrario las heces se endurecen por la falta de líquido y el tránsito por el intestino se retrasa.

Los alimentos considerados “buena fuente” de fibra, son aquellos que tienen al menos un aporte de 2.5 gramos de fibra por porción. El consumo ideal en adultos es de 20-35gramos diarios. En los niños el consumo es de 5gramos más la edad (de 2 a 18 años), por ejemplo si el adolescente tiene 15 años más 5 gramos, el consumo ideal es de 20 gramos. Es importante recordar que casi todos los alimentos contienen cierta cantidad de fibra.

Algunos alimentos y su contenido en fibra considerado “buen aporte”:

ALIMENTO	GR.	ALIMENTO	GR.
Apio crudo	3.8	kiwi	3.8
Brócoli cocido	2.8	Manzana	2.8
Chayote cocido	3.6	Naranja	3.0
Esparrago cocido	2.8	Zarzamora	4.4
Espinacas	3.2	Avena en hojuelas	3.1
Nopal cocido	3.0	Cereal de salvado	6.6
Nopal crudo	4.0	Cereal de salvado de trigo y maíz	8.6
Zanahoria cocida	2.6	Elote blanco crudo y cocido	3.6
chabacano	2.9	Espagueti integral	3.1
chicozapote	4.6	Harina de trigo integral	2.7
Durazno	2.9	Hojuelas de trigo con pasas	2.7
Fresa	2.8	Palomitas naturales	4.2
Guayaba	6.9	Salvado de maíz	16.2
Guanabana	6.7	Salvado de trigo	9.6

Alubia cocida	6.3	
garbanzo	6.2	
Lenteja cocida	7.8	
Soya texturizada	3.5	

Por último señalaremos que: los productos que en específico se utilizan como laxantes tienen varios inconvenientes si el médico no lo prescribe específicamente para nuestro problema.

Hay algunos laxantes aceleran el tránsito del intestino y con ello impiden la buena absorción de nutrientes, existen otros que impiden la absorción de grasas, esto hace que las evacuaciones sean más líquidas, esto no es bueno, puesto que se impiden la adecuada absorción de nutrientes y además se pierden líquidos innecesariamente. Por otra parte el mayor inconveniente en utilizarlos de manera frecuente, hace que el intestino se acostumbre a tener el estímulo para trabajar y al momento de no haberlo no trabaja como debería. Por ello tomar laxantes sin tener la supervisión médica no es recomendable.

La opción más sencilla y menos costosa es tomar agua, mínimo dos litros, consumir fibra proveniente de los alimentos que consumimos a diario y hacer ejercicio, el ejercicio mínimo 15 minutos diarios, esto hace que el metabolismo funcione adecuadamente, y muchas veces no es necesario tomar laxantes.

Elaborado por: L.N. Lizzeth Contreras Martínez

<http://www.elergonomista.com/alimentos/fibra.htm>

VAN WAY III, IRETON JONES. Secretos de la nutrición, Segunda edición. Editorial Mc. Graw Hill, México 2004.

PÉREZ B., MARVAN L. Sistema Mexicano de Equivalentes.