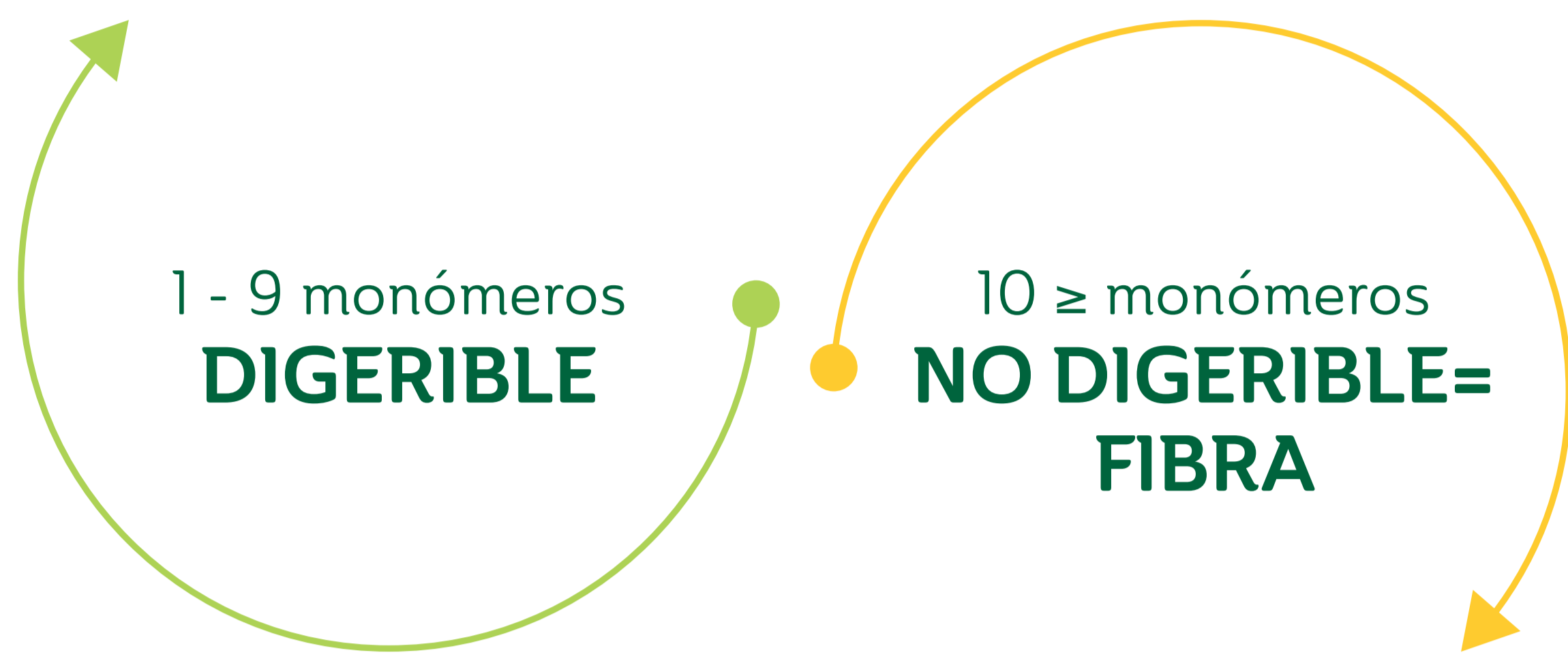


PAPEL DE LA *fibra* EN LA DIETA

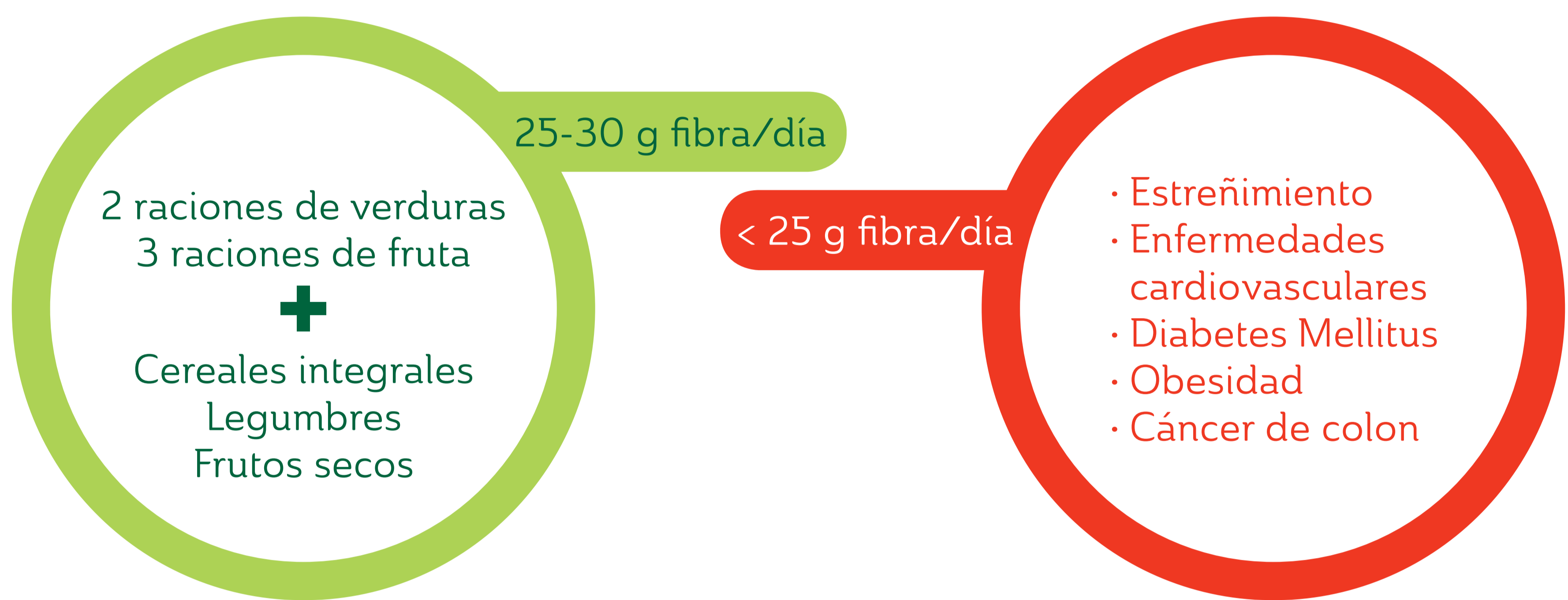


EL ARTE DE LA ALIMENTACIÓN Y LA COCINA CON LA CIENCIA DE LA MEDICINA

La **fibra** es un nutriente vegetal esencial para nuestro organismo que forma parte de los carbohidratos complejos que no son absorbidos ni hidrolizados por el intestino delgado.



Recomendaciones DE FIBRA AL DÍA



Clasificación de la fibra SEGÚN SUS PROPIEDADES FÍSICO-QUÍMICAS

CARACTERÍSTICAS FÍSICOQUÍMICAS	EFEECTO EN EL ORGANISMO	EJEMPLOS DE FIBRAS	ALIMENTOS
Insoluble y poco fermentable	Efecto laxante	Celulosa y lignina	Verdura y frutas con piel, así como las uvas, el kiwi, la piña y verduras de hoja verde; semillas, cereales integrales, salvado de trigo, frutos secos y legumbres
Insoluble, poco viscosa y fermentable	Regula la función intestinal	Almidón resistente	Cereales, tubérculos y legumbres cocidos y enfriados en la nevera durante una noche
Soluble, no viscosa y rápidamente fermentable	Algunas tienen efecto prebiótico	Inulina, oligosacáridos (FOS y GOS)	Alcachofa, achicoria, plátano, kiwi, ajo, cebolla, espárrago, puerro, trigo, avena, cebada, legumbres, leche de vaca, frutos secos
Soluble, viscosa y rápidamente fermentable	Disminución de la concentración sanguínea de colesterol y mejora de la glucemia	Betaglucanos, goma guar, pectinas	Frutas (manzanas, kiwi, peras, cítricos, fresas...), zanahorias, avena, centeno, legumbres, algas y la mayoría de las verduras
Soluble, viscosa y poco fermentable	Disminución del colesterol, mejora de la glucemia, normalización de hábitos deposicionales y pérdida de peso	La fibra de <i>psyllium</i>	Semillas de <i>Plantago ovata</i>

FOS: Fructooligosacáridos, GOS: Galactooligosacáridos

Referencias:

- Williams B, Mikkelsen D, Flanagan M, Gidley M. Dietary fibre: moving beyond the soluble/insoluble classification for monogastric nutrition, with an emphasis on humans and pigs. *Journal of Animal Science and Biotechnology* [Internet]. 2019 mayo [citado 13 junio 2021]; 10(45): [12]. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6537190/pdf/40104_2019_Article_350.pdf
- Gill SK, Rossi M, Bajka B, Whelan K. Dietary fibre in gastrointestinal health and disease. *Nat Rev Gastroenterol hepatol* 2021;18(2):101-116.
- Barber T, Kabisch S, Pfeiffer A, Weickert M. The Health Benefits of Dietary Fibre. *Nutrients* [Internet]. 2020 septiembre [citado 13 junio 2021]; 12(1): [17]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7589116/pdf/nutrients-12-03209.pdf>Saldia [Internet]. Madrid: [actualizado 2021; citado 13 julio 2021]. Disponible en: <https://www.5aldia.org/>
- Sánchez R, Martín M, Palma S, López B, Bermejo L, Gómez C. Indicaciones de diferentes tipos de fibra en distintas patologías. *Nutr Hosp.* [Internet]. 2015 [citado 13 junio 2021]; 31(6): [2372-2383]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n6/05revision04.pdf>
- Capuano E. The behavior of dietary fiber in the gastrointestinal tract determines its physiological effect. *Crit Rev Food Sci Nutr.* [Internet]. 2017 noviembre [citado 13 junio 2021]; 57(16): [3543-3564]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27229126/>
- Schroeder N, Marquart L, Gallaher D. The role of viscosity and fermentability of dietary fibers on satiety- and adiposity- related hormones in rats. *Nutrients* [Internet]. 2013 junio [citado 13 junio 2021]; 5(6): [2093-2113]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3725495/>
- Davis S, Dosunmu A, Dosunmu S, Barrow S, Robertson B. Understanding the nutritional needs of the gut microbiota. *SciMedCentral* [Internet]. 2016 [citado 13 junio 2021]; 4(1): [6]. Disponible en: <https://www.jsimedcentral.com/Nutrition/nutrition-4-1079.pdf>
- Trejo A, Lira A, Pascual S. Fibra para el futuro: propiedades y beneficios [Internet]. 2017 febrero [citado 13 junio 2021]; [33]. Disponible en: <https://www.omniasciencia.com/books/index.php/monographs/catalog/download/98/421/851-1?inline=1>