



## Recetas de cocina

### ¿Cómo aumento el contenido de fibra de mi dieta?

En el caso de que padezcas estreñimiento, seguro que te han recomendado que aumentes el contenido de la fibra dietética. Tanto este consejo, como tomar suficientes líquidos o grasas de buena calidad, son consejos alimentarios habituales y más necesarios de lo que parecen.

Pero también es un consejo que podríamos darle a cualquier persona que no va al baño a diario, o que cuando va al baño, tiene heces muy duras o de un color oscuro.

### ¿Qué es la fibra, y cómo encontrarla?

Definimos la fibra dietética como la parte comestible de plantas que son resistentes a la acción de la digestión y absorción en intestinos delgado y grueso, cuya función es básicamente la fermentación por parte de nuestra microbiota intestinal (los miles de millones de bacterias, hongos y demás microorganismos que tenemos alojados en el aparato digestivo).

Como parte de la definición, esta fibra siempre será de origen vegetal. Dentro de la fibra existen varios tipos, pero es más interesante evaluar de qué grupos de alimentos nos viene esta fibra:

- Frutas
- Verduras
- Legumbres
- Frutos secos y semillas
- Cereales integrales
- Tubérculos

Cualquier fuente de fibra es buena, pero no todas las fibras son iguales. Dentro de los tipos, existen la soluble (retiene agua, haciendo más fácil la digestión, acelerando el vaciamiento gástrico y absorción de nutrientes, siendo fermentable totalmente en colon) y la insoluble (hace las heces más blandas y fáciles de evacuar, acelerando el ritmo intestinal, con una fermentación parcial por parte del colon). Dietoterapéuticamente, ambos grupos de fibra son importantes y deben incluirse en el día a día, pero el tipo insoluble será el más priorizable en el caso de que hubiera estreñimiento.

En general, incluir más fibra en nuestro día a día también tendrá varias ventajas:

- Mayor sensación de saciedad general.
- Absorción de nutrientes más lenta (glucosa, grasa).
- Efectos prebióticos: alimentan nuestra microbiota intestinal.
- Mayor volumen intestinal (menos probabilidad de estreñimiento).

Y es por estas circunstancias por las que sabemos que el mayor consumo de fibra nos supone un mejor sistema inmune, menor riesgo de cáncer colorrectal, mayor salud bacteriana... Pero también menos hiperglucemias (menos resistencia a la insulina y problemas de diabetes), mejor salud cardiovascular y mayor calidad de vida en general.



## Recetas de cocina

### ¿Cómo aumentar su consumo?

En primer lugar, deberíamos preguntarnos cómo estamos comiendo, para hacer cambios cualitativos más que cuantitativos:

- La versión de los cereales que consumo, ¿es integral?
- Los tubérculos que consumo, ¿mantienen la piel?
- La fruta o verdura que consumo, ¿es entera? ¿siempre picada? ¿retiro/an la piel?
- ¿Tomas al menos una ración de verdura y fruta cruda al día?

Posteriormente, podemos plantearnos cómo hacer que se consuma más fibra dentro de alimentos que ya podemos consumir:

- Incluir frutos secos o semillas, dentro de un yogur a media mañana o en desayuno.
- Incluir fruta como postres, si hacemos postres habitualmente.
- Incluir semillas (remojuadas y trituradas) en salsas, purés, cremas o ensaladas.

Por último, ya podemos preocuparnos de incluir más o menos de los grupos anteriores:

- **Frutas:** al menos 3 raciones al día.
- **Verdura:** entre 2 y 4 raciones al día.
- **Frutos secos y/o semillas:** a diario.
- **Cereales integrales:** a diario, entre 1 y 3 raciones al día.
- **Legumbres:** al menos 4 raciones por semana.

### ¿Por qué hacerlo de esta forma?

Puede que un día te hayas planteado consumir mucha fibra, y ese día lo hayas pasado regular: distensión abdominal, gases, mucha sensación de plenitud,... o incluso diarrea. Es normal. Los cambios bruscos de la alimentación, el cuerpo los lleva regular tirando a mal. Imagínate que estas semanas sin comer, y de pronto se ponen los platos más succulentos delante y son todos para ti: ¡menuda panzada a comer! ¿verdad?

Pues eso le habrá pasado a tu microbiota cuando has incluido fibra de más de la que tienes costumbre. Así que inclúyela, claro, pero poco a poco:

- 1 Mejora la versión de lo que ya consumes.
- 2 Incluye alimentos ricos en fibra, como parte de alimentos que ya consumes, para normalizar su consumo.
- 3 Progresivamente, desplaza alimentos menos interesantes para este fin (ej: una porción grande de carne o pescado, patata o arroz,...) en pro de otros alimentos cuyo consumo mínimo (frutas y verduras) es mucho más relevante.



## Recetas de cocina

### Bibliografía

1. Smith LC, Bertolotti P, Curran K, et al. Gastrointestinal side effects associated with novel therapies in patients with multiple myeloma: consensus statement of the IMF Nurse Leadership Board. *Clin J Oncol Nurs*. 2008 Jun;12(3 Suppl):37-52.
2. Escudero Álvarez E, González Sánchez P. La fibra dietética. *Nutr. Hosp.* [online]. 2006;21(suppl.2):61-72.
3. Matos-Chamorro A, Chambilla-Mamani E. Importancia de la Fibra Dietética, sus Propiedades Funcionales en la Alimentación Humana y en la Industria Alimentaria. *Rev. investig. cienc. tecnol. aliment.* 2010;1(1):4-17. Disponible en: [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ri\\_alimentos/article/view/813](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ri_alimentos/article/view/813).