

LAS FIBRAS, UN VERDADERO ALIADO PARA LA SALUD

Documento realizado en el marco de la colaboración entre: BNP Paribas Cardif y CHU Rouen-Normandie
Para cualquier consulta: nutriactis@chu-rouen.fr

¿Por qué hablar de las fibras alimentarias?

Las fibras alimentarias están presentes de manera natural en las frutas, verduras, cereales y frutos secos. Sin embargo, con la industrialización y el auge de las dietas occidentales, caracterizadas por un alto consumo de alimentos procesados (ricos en grasas y/o azúcares), el consumo de fibras alimentarias ha disminuido considerablemente, lo que puede tener repercusiones en nuestra salud.

En este nuevo boletín, ven a descubrir el mundo de las fibras, desde su modo de acción hasta sus beneficios para la salud, sin olvidar las recomendaciones asociadas a su consumo.



¿Qué son las fibras alimentarias?



Componentes de los alimentos vegetales



No proporcionan energía al organismo en forma de calorías.



Escapan a la digestión y no son absorbidas por el intestino delgado.



Participan en el buen funcionamiento del sistema digestivo y juegan un papel esencial en la salud.



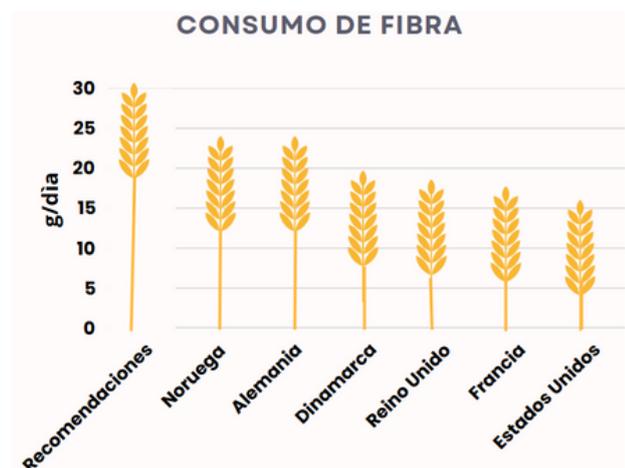
Nuestro consumo

En la era Paleolítica, los cazadores-recolectores se alimentaban principalmente de frutas y cereales y consumían hasta 100 g de fibras alimentarias al día.

Hoy en día, el consumo de fibras alimentarias ha disminuido considerablemente y está muy por debajo de las recomendaciones, especialmente debido al aumento del consumo de productos refinados y ultraprocesados (ver boletín).

El consumo medio de fibras en la mayoría de los países hoy en día está entre 15 y 25 gramos al día.

→ En Francia, la recomendación es de 30 gramos al día.



Contenido de fibras alimentarias

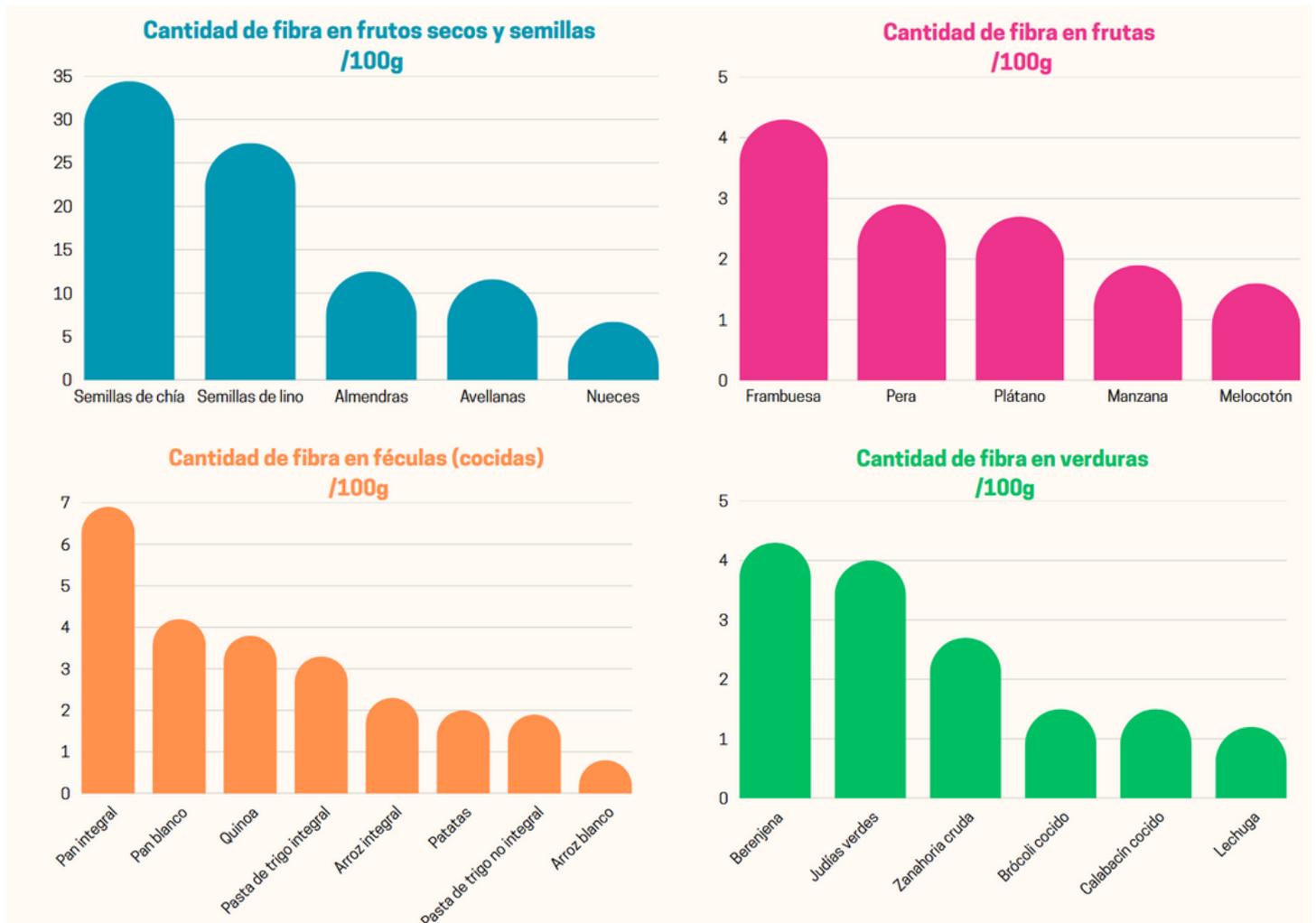
Como ilustran los gráficos, el contenido de fibras varía de un alimento a otro. Sin embargo, es esencial considerar la cantidad de fibra en relación con una porción estándar para interpretar correctamente estos datos.



3 cucharaditas de semillas de chía (15g) = 5g de fibra



200g de pasta integral cocida = 7g de fibra



Los alimentos ricos en fibra contienen diferentes tipos de fibra. Por lo tanto, es esencial adoptar una alimentación variada para aprovechar al máximo todos sus beneficios.

Se distinguen dos grandes categorías de fibras: las fibras solubles y las fibras insolubles.

FIBRAS SOLUBLES

- Se disuelven en agua y forman un gel
- Retrasan la digestión y la absorción de los carbohidratos
- Regulan el tránsito intestinal
- Ayudan a reducir el colesterol LDL
- Ejemplos: Frutas (manzana, frutos rojos, higos, ciruelas...), avena, semillas (linaza, chía...), legumbres (frijoles blancos/rojos, lentejas...)



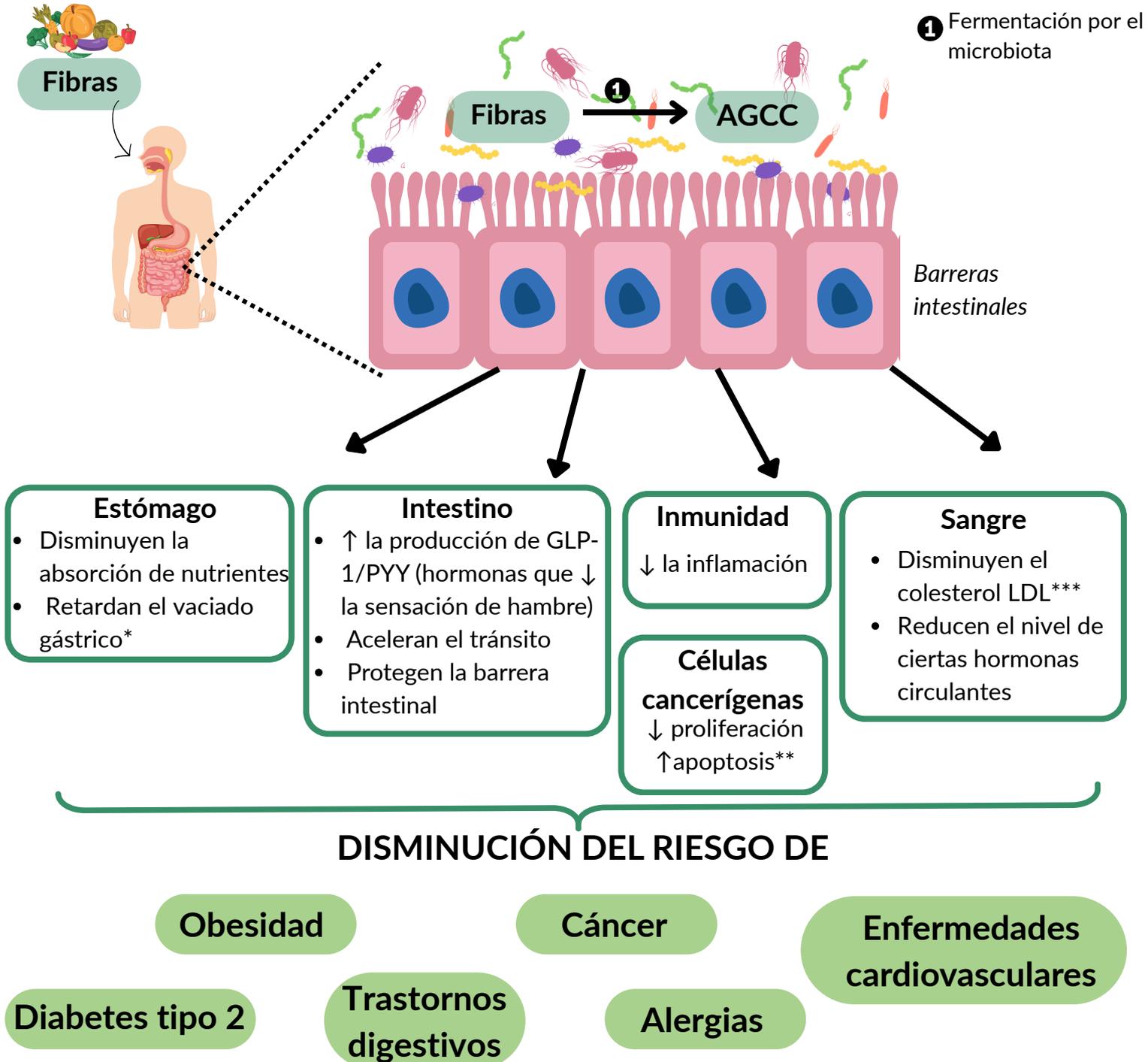
FIBRAS INSOLUBLES

- No se mezclan con agua; se hinchan al entrar en contacto con ella, como una esponja
- Favorecen la saciedad
- Regulan el tránsito intestinal
- Ejemplos: Cereales integrales, verduras (espinacas, coles, espárragos, raíces...), legumbres (garbanzos, lentejas...), frutos secos (nueces, almendras...)



Las fibras alimentarias y su papel en la salud

Cada vez hay más pruebas de los efectos beneficiosos del consumo de fibras alimentarias sobre la salud humana. Los estudios más recientes muestran que la fermentación de las fibras ingeridas, por parte del microbiota, produce ácidos grasos de cadena corta (AGCC). Los AGCC favorecen el crecimiento de microorganismos beneficiosos, impidiendo así la colonización de bacterias patógenas. Además, los AGCC ofrecen numerosos beneficios para la salud, como se muestra en el gráfico a continuación:



El impacto del consumo de fibras en la salud depende del tipo de fibra, la cantidad, y la duración de su consumo. Existen umbrales específicos para cada tipo de fibra, por eso es fundamental mantener una dieta variada.

Nota: Es importante aumentar progresivamente el consumo de fibras para evitar efectos secundarios como gases o hinchazón. En caso de molestias, no dudes en consultar con tu médico general.

* Vaciado gástrico: evacuación del contenido del estómago

** Apoptosis: autodestrucción celular como respuesta a una señal

*** LDL: colesterol "malo" (ver boletín)

Información útil sobre las fibras

Se recomienda consumir 25 fuentes diferentes de fibra por semana

Solo el 13% de los franceses consume el mínimo recomendado de fibra (25g/día)

La fibra no aporta calorías

Cinco frutas y verduras (unos 500g) aportan en promedio 14g de fibra

La pasta integral contiene de 2 a 3 veces más fibra que la pasta blanca

Comparación de contenido en fibra:

Fruta entera
>
Compota
>
Zumo

Conclusión

Es importante aumentar el consumo de fibras para alcanzar las recomendaciones, que son de 30 gramos de fibra al día para un adulto sano. El consumo adecuado de fibra tiene efectos beneficiosos reales sobre tu microbiota intestinal y, por lo tanto, sobre tu salud general.

No obstante, un consumo excesivo de fibra también puede causar efectos negativos (hinchazón, problemas de tránsito, etc.).



Nota: Aumenta tu consumo de fibra de forma progresiva para evitar efectos secundarios como gases e hinchazón.

MEMO

Un día lleno de fibra

Para ayudarte a consumir más fibra, te proponemos un ejemplo de menú que permite alcanzar las recomendaciones diarias de fibra.

Por supuesto, esto es solo un ejemplo: los alimentos pueden adaptarse a tus necesidades y gustos personales, y deben variar cada día.

Ten en cuenta que no se trata de un menú completo, sino de una guía para mostrarte cómo alcanzar fácilmente la cantidad recomendada de fibra diaria. El contenido de fibra es solo orientativo.

DESAYUNO

2 tostadas de pan integral*

≈ [5-8]g

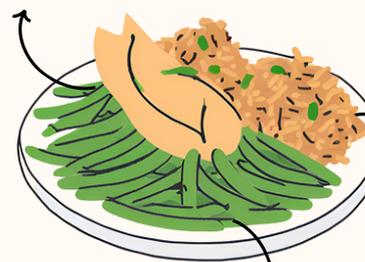
*acompañamiento a elección 😊



1 plátano ≈ 3g

ALMUERZO

Pollo ≈ 0g



1/4 de plato de pasta integral ≈ [4-7]g

1/2 plato de judías verdes ≈ [3-6]g

MERIENDA

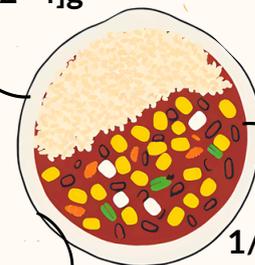
Un puñado de almendras ≈ 2,5g



1 manzana ≈ 3,5g

CENA

1/4 de plato de arroz integral ≈ [2-4]g



1/4 de plato de alubias rojas ≈ [6-10]g

1/2 plato de zanahorias, maíz, tomate ≈ [2-5]g

Nota: Para darle más sabor a tus comidas, no dudes en añadir hierbas aromáticas (perejil, cilantro, cebollino...) o especias (curry, pimentón, nuez moscada...) – ¡también contienen fibra! 😊

Referencias

ANSES. Ciqual - Table de composition nutritionnelle des aliments. Disponible sur : <https://ciqual.anses.fr/>.

Champ Martine. (2017). Devrions-nous manger plus de céréales complètes ? Cahiers de nutrition et de diététique (2018) 53, 22–33

Fu, J., Zheng, Y., Gao, Y., & Xu, W. (2022). Dietary fiber intake and gut microbiota in human health. *Microorganisms*, 10(12), 2507.

Guan, Z. W., Yu, E. Z., & Feng, Q. (2021). Soluble dietary fiber, one of the most important nutrients for the gut microbiota. *Molecules*, 26(22), 6802.

He, Y., Wang, B., Wen, L., Wang, F., Yu, H., Chen, D., ... & Zhang, C. (2022). Effects of dietary fiber on human health. *Food Science and Human Wellness*, 11(1), 1-10.

Miller, K. B. (2020). Review of whole grain and dietary fiber recommendations and intake levels in different countries. *Nutrition Reviews*, 78(Supplement_1), 29-36.

Nutrition activité physique Cancer Rechercher (NACRe). (2024). Fibres alimentaires et cancer. Disponible sur : <https://www.reseaunacre.eu/prevention-primaire/facteurs-nutritionnels/fibres-alimentaires-et-cancer>

Partula, V., Deschasaux, M., Druésne-Pecollo, N., Latino-Martel, P., Desmetz, E., Chazelas, E., ... & Milieu Intérieur Consortium. (2020). Associations between consumption of dietary fibers and the risk of cardiovascular diseases, cancers, type 2 diabetes, and mortality in the prospective NutriNet-Santé cohort. *The American journal of clinical nutrition*, 112(1), 195-207.