

# La fibra dietética

**La fibra dietética** es el componente de los alimentos que sirve de transporte de los residuos a través del tracto intestinal. Tiene dos componentes, fibra soluble en agua y fibra insoluble en agua, la fibra insoluble en agua sirve principalmente de transporte de sustancias de desecho que pasan por el sistema digestivo, nuestro sistema digestivo no tiene la capacidad de digerir la fibra insoluble en agua. Se encuentra esta fibra en los alimentos de grano entero, salvado de trigo y de maíz, nueces y semillas, las semillas de lino y la piel de algunas frutas y verduras.

La fibra insoluble por otro lado no se absorbe por sí mismo en el tracto intestinal, pero está sujeta a la fermentación de las bacterias del intestino, fermentación que produce ácidos grasos de cadena corta que a su vez tienen un efecto favorable sobre la regulación de los niveles de azúcar en la sangre, los niveles de colesterol, mejorando el sistema inmune intestinal y son la principal fuente de energía para el colonocito (las células del colon).

Las fibras solubles también tienen el efecto de servir como transporte de residuos. Ambos tipos de fibra tienen la función de ayudar a tener deposiciones regulares, sin embargo la fibra soluble tiene múltiples propiedades que son beneficiosas para el cuerpo además del transporte de residuo. Ejemplos de fibra soluble son guisantes, habas, avena, centeno frutas y jugos de soja, la pulpa de peras, manzanas, brócoli patatas, boniatos, sin la piel. Aunque la fibra insoluble no cuenta como calorías ingeridas ya que no es digerida o desdoblada por el organismo, la fibra soluble tiene calorías, ya que se desglosa en componentes por las bacterias intestinales en ácidos grasos de cadena corta que son una fuente de calorías .

La ingesta recomendada de fibra por día es de 20 a 35 gramos por día.

© Copyright 2009. **LASER COLORECTAL CENTER.**  
Todos los derechos reservados

**Palmetto Medical Plaza**  
7100 W 20th Ave. #516 Hialeah, FL 33016  
Teléfono: (305) 825-4043  
Fax: (305) 827-6923

**Baptist Medical Arts Bldg**  
8950 SW 88 Street #407 Miami, FL 33176  
Teléfono: (305) 412-022

