



## ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

La fibra se clasifica en insoluble y soluble:

La fibra insoluble está formada por compuestos que se conocen como celulosa, hemicelulosa y lignina. Por lo que acelera el tránsito intestinal. Se recomienda aumentar su consumo en aquellas personas que presentan de estreñimiento, hemorroides y enfermedades afines.

La fibra soluble está compuesta por pectinas y gomas, tiene la característica de que absorbe una gran cantidad de líquido e interviene en la absorción de ciertos nutrimentos, como colesterol y glucosa a nivel intestinal. Se recomienda aumentar su consumo como tratamiento complementario en personas con hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia y diabetes.

Se recomienda el consumo de una dieta alta en fibra como tratamiento complementario en sobrepeso, ya que genera sensación de saciedad.

La recomendación de consumo diario es de 25 a 30 gramos.

ALIMENTO	PORCIÓN	GRAMOS DE FIBRA
Cereal de salvado	¾ taza (30 g)	8.7 g
Lentejas	½ taza	7.8 g
Aguacate	⅓ pieza	2.8 g
Espinaca cocida	½ taza	3.2 g
Frambuesa	1 taza	8 g
Pera cruda	1 pieza	4 g
Naranja	2 piezas	3.7 g
Apio	1 taza	3.9 g
Moras	¾ taza	8.2 g
Guayaba	3 piezas	7 g
Zarzamora	1 taza	5.9 g
Fresas	1 taza	4.1 g
Papaya	1 taza	2.5 g
Tuna	1 taza	5.4 g
Nopal	1 taza	3 g
Kiwi	1½ pieza	3.4 g
Brócoli cocido	½ taza	2.7 g
Avena cocida	¾ taza	4.3 g
Acelga cruda	2 tazas	3.6 g
Guanábana	1 pieza chica	9 g
Linaza	4 cucharadas	13.1 g
Tortilla nopal	3 piezas	9 g
Frijol	½ taza	7.5 g