

SABADO

15 / 05 / 21

FIBRA DIETÉTICA

La fibra dietética contiene polisacáridos y lignina, y es un componente vegetal que no se digiere porque es altamente resistente a la hidrólisis de las enzimas digestivas humanas. La fibra alimentaria incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir o absorber. A diferencia de otros componentes de los alimentos, como las grasas, las proteínas, o los carbohidratos, que el cuerpo descompone y absorbe, la fibra no es digerida por el cuerpo.

La American Association of Cereal Chemist la define como: "la fibra dietética es la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono análogos que son resistentes a la digestión y absorción en el intestino delgado, con fermentación completa o parcial en el intestino grueso. Las fibras dietéticas promueven efectos beneficiosos fisiológicos como el laxante, y lo atenúa los niveles de colesterol en sangre y lo atenúa la glucosa en sangre"

CLASIFICACION DESDE EL PUNTO DE VISTA FUNCIONAL Y NUTRICIONAL

- FIBRA INSOLUBLE O ESCASAMENTE FERMENTABLE

Son compuestos que debido a su composición química presentan una escasa capacidad para retener agua y crear así soluciones viscosas tanto en el estómago como en el intestino delgado. Este tipo de fibra actúa principalmente en el intestino grueso aumentando el peso y el volumen de las heces. Este hecho provoca una aceleración del tránsito intestinal y por consiguiente un efecto laxante. Forman parte de este grupo: la celulosa, y la lignina.

- FIBRA SOLUBLE O FERMENTABLE

Son compuestos que forman soluciones muy viscosas en agua tanto en el estómago como en el intestino delgado. La propiedad que presentan de retener agua le proporciona sus efectos fisiológicos: ralentizar el vaciamiento gástrico y en relación a las funciones digestivas. Una vez que abandona el estómago y llega al colon, es altamente fermentable por la microbiota colónica teniendo varios beneficios como el control de la colesterolemia y de la glucemia.

FUNCIONES

Las funciones de la fibra de una manera general las podemos resumir en:

- * Retención de agua
- * Reducción de la absorción de lípidos y ácidos biliares
- * Regulación del metabolismo de la glucosa
- * Intercambio iónico
- * Efecto sobre la microbiota colónica

FUENTES ALIMENTARIAS DE FIBRA:

- INSOLUBLE

- **CELULOSA:** harina de trigo integral, salvado de trigo, repollo, judías secas, manzanas, vegetales de raíz.
- **HEMICELULOSA:** salvado, cereales integrales, frutas, tallos de plantas.
- **LIGNINA:** verduras maduras, fruta madura, trigo

- SOLUBLE

- **PECTINAS:** Manzanas, cítricos, fresas.
- **GOMAS:** Avena, Harinas, Judías secas, legumbres.
- **FRUCTOOLIGOSACARIDOS:** Cebolla, plátano, alcachofa, tomate, espárrago, trigo.
- **GALACTOOLIGOSACARIDOS:** leche de vaca, legumbres.