

# Hoja informativa sobre la fibra

## Fibra: el supercarbohidrato secreto

La fibra es un grupo de carbohidratos complejos que se encuentran en las verduras, las frutas, las legumbres y los granos como el pan integral o los cereales. No se descompone ni se absorbe en el intestino delgado, como ocurre con otros tipos de alimentos, lo que significa que sentirá saciedad durante más tiempo.

El aumento de la ingesta de alimentos ricos en fibra se ha relacionado con la reducción del riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y diabetes. También puede ayudar a mantener un peso saludable, a regularizar el movimiento intestinal y es muy importante para una buena salud de los intestinos.

## La fibra en cifras



Según el British Medical Journal, por cada 7 gramos de fibra que se ingieren al día, el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas disminuye en un 9 %.



Harvard School of Public Health descubrió que el consumo de alimentos ricos en fibra prolonga la vida en un 17 %.



Según un estudio publicado por Annals of Oncology, por cada 10 gramos de fibra que se ingieren, el riesgo de sufrir cáncer colorrectal disminuye en un 10 %.

## 10 alimentos que contienen más fibra que una manzana:

- Frambuesas
- Frijoles negros
- Aguacates
- Alcachofas
- Lentejas
- Camotes
- Pasta integral
- Garbanzos
- Avena
- Guisantes

## Los tres tipos de fibra

La fibra soluble se disuelve en agua y ayuda a reducir los niveles de colesterol y glucemia del organismo. La fibra insoluble mantiene la regularidad intestinal y evita el estreñimiento. La fibra fermentable ayuda a aumentar la cantidad de bacterias saludables en el colon.

## La fibra alimenta las bacterias intestinales beneficiosas

Las bacterias beneficiosas que componen el microbioma se alimentan de fibra, ¡y se reproducen! En el intestino viven unas 500 especies diferentes de bacterias. Algunas de estas bacterias son vitales para la salud, ya que contribuyen con el control del peso, de la glucemia, la función inmunitaria y el funcionamiento cerebral.