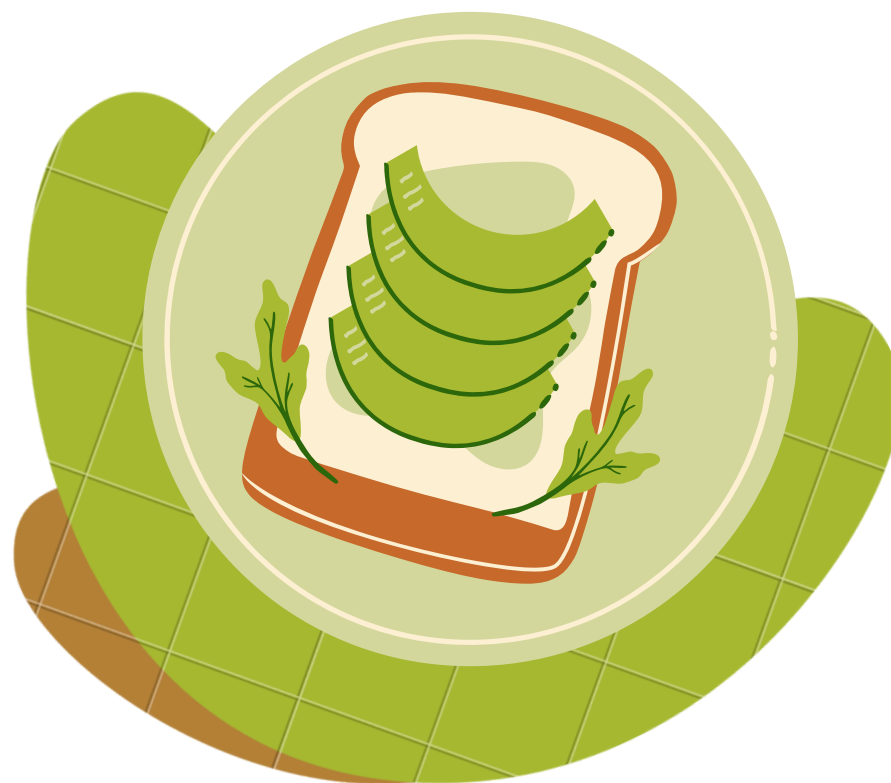




BENEFICIOS DE LA FIBRA



Mikzy Carranza Quesada





QUE ES LA FIBRA DIETÉTICA

La fibra dietética es la parte de los alimentos vegetales que nuestro cuerpo no puede digerir completamente, se divide en fibra soluble e insoluble y se encuentra principalmente en frutas, verduras, granos enteros y legumbres





TIPOS DE FIBRA

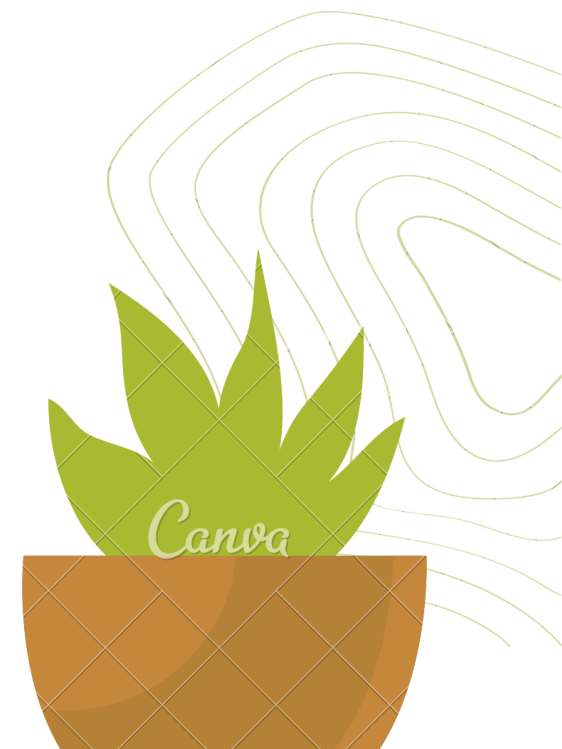


Tipo de fibra

Alimentos altos en fibra

Beneficios del consumo

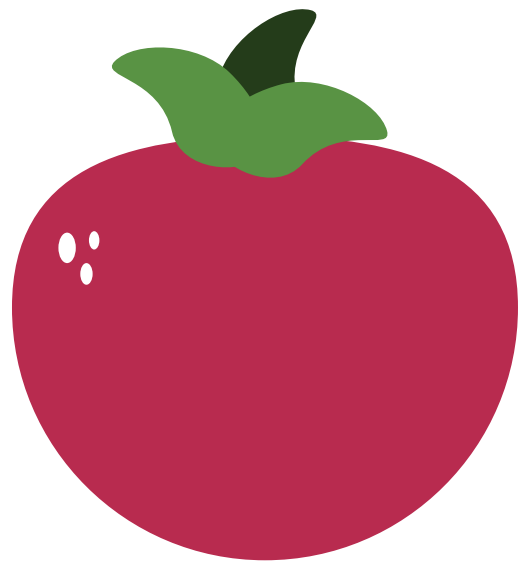
Recomendación diaria de fibra





TIPOS DE FIBRA

Soluble	Insoluble
Es la fibra que se disuelve en agua y pasa por el aparato digestivo más lento.	Es la fibra que no se disuelve en agua y acelera el tránsito intestinal
Se encuentra en las pulpas de los alimentos	Se encuentre en las cáscaras de los alimentos

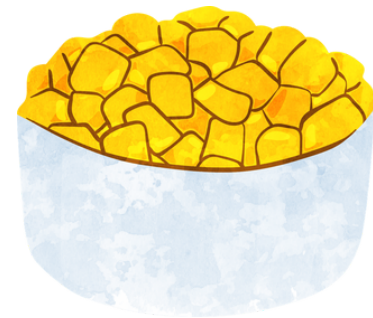




ALIMENTOS ALTOS EN FIBRA



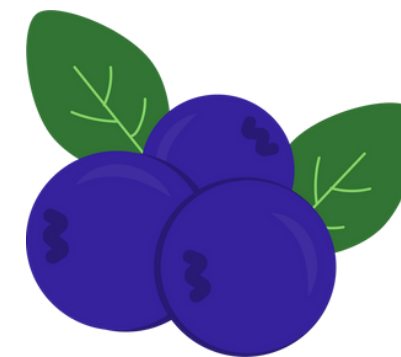
Avena



Maíz



Nueces



Arándanos



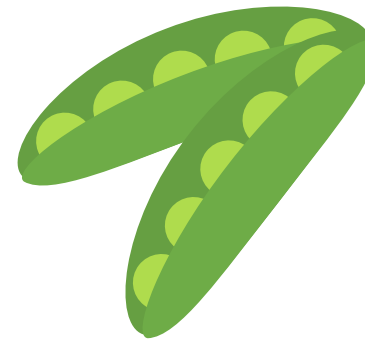
Fresas



Moras



Chía



Guisantes



Vegetales de
hoja verde



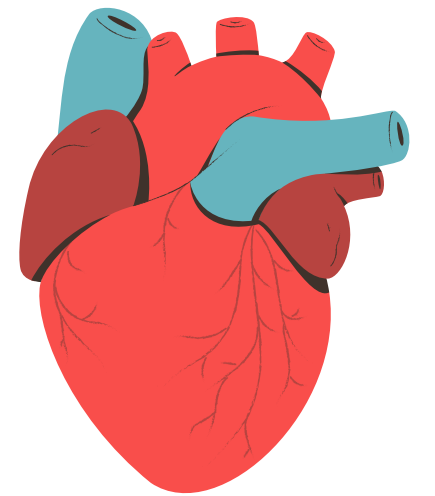
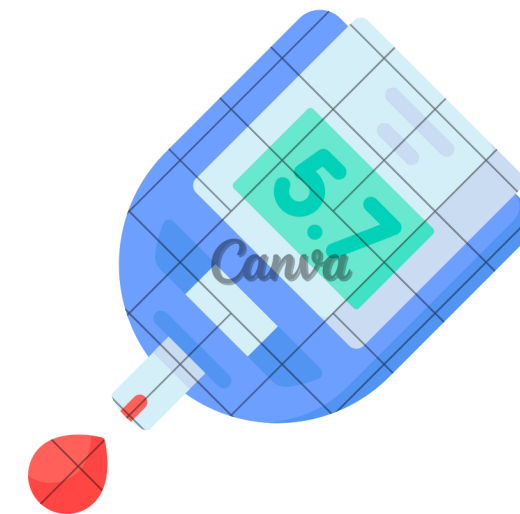
Leguminosas





BENEFICIOS DEL CONSUMO

- Disminución de tiempo de tránsito
- Formación de heces
- Fermentación en la microbiota
- Control glicémico
- Reducción del colesterol
- Control de peso (Saciidad)
- Aumenta la absorción de minerales
- Efecto prebiótico
- Efecto protector contra el riesgo cardiometabólico
- Disminuye el riesgo de tener cáncer colorrectal





RECOMENDACIONES

- La recomendación diaria de fibra es de 25 g a 30 g
- La proporción recomendada de fibra insoluble/soluble debe ser de 3 a 1.
- Un alimento se considera alto en fibra cuando tiene 5g de fibra o más por porción.
- Un alimento que contengan más 10% de su recomendación diaria se considera fuente de fibra.
- Ingerir agua mientras se consumen alimentos altos en fibra.

EJEMPLOS



Información Nutricional	
1 rebanada pan cuadrado Bimbo 0%	
Energía	53 kcal
Carbohidratos	10,2 g
Fibra	6%
Proteína	2,1 g
Grasa	0,4 g
Sodio	6%



Información Nutricional	
1 unidad pan Bimbo integral regular	
Energía	73 kcal
Carbohidratos	13 g
Fibra	11%
Proteína	2,9 g
Grasa	1 g
Sodio	6%

GRACIAS POR LA ATENCIÓN



Mikzy Carranza Quesada

