

Toma 30 g. de fibra al día

Protege tu corazón y previene el cáncer

Nuestro organismo no la puede digerir, y tampoco nos aporta nutrientes ni energía. Sin embargo, la fibra es fundamental para nuestra salud. Te explicamos sus beneficios. Por Ana María Moreno

Lo que llamamos fibra es en realidad una sustancia que nuestro aparato digestivo no puede absorber, así que tampoco la metabolizamos para conseguir energía. Pero, aunque no nos sirva como alimento energético, sus funciones en el organismo son vitales. Existen dos tipos de fibra:

● **Insoluble:** actúa sobre el tránsito intestinal. Tiene un efecto laxante, así que es excelente si padeces estreñimiento. La encuentras en el salvado de los cereales.

● **Soluble:** tiene muchos más beneficios en la salud que la insoluble. Por ejemplo, previene el cáncer de colon, equilibra el colesterol, regula el tránsito intestinal y ayuda a nivelar la glucosa en sangre, por lo que es muy recomendable para los diabéticos. La encuentras, por ejemplo, en peras, mangos, judías blancas o rojas y soja. Todos tienen gran cantidad de fibra soluble.



Te proponemos un menú tipo

Desayuno:

- Mezclar en un tazón:
- 40 g. de muesli sin azúcar añadido.
- 1 manzana en taquitos.
- medio vaso de leche desnatada.

Media mañana:

- 1 rebanada de pan integral de centeno con 1 cucharadita de miel,
- o 2 galletas de avena,
- o 1 kiwi.

Comida:

- Arroz con judías rojas.
- Ensalada mixta con salsa vinagreta.
- 1 pera.

Media tarde:

- 1 yogur bio con fibra.
- 2 albaricoques secos.

Cena:

- Ensalada verde y pasta integral con calabacín,
- o patatas y verduras mediterráneas al horno con 1 filete pequeño de pechuga de pollo a la plancha.

Fibra soluble en bolsitas

De las algas rojas se consigue el agar-agar. Pronagar es agar-agar en polvo. Utilízala en tus recetas como espesante (por ejemplo, en lentejas y estofados), en bechamel para sustituir la harina, en postres... Aporta un 90 por ciento de fibra. En tiendas de dietética. Precio recomendado, 4,93 € la caja.



¿Cómo conseguimos esa cantidad?

Debemos consumir 30 g. diarios de fibra. Con dos piezas de fruta, 100 g. de hortalizas, 50 g. de legumbres y 50 g. de pan integral lo conseguimos. Claro que tampoco es bueno pasarse. Tomar más de esa cantidad de fibra dificulta la absorción de algunos nutrientes, como el zinc, el calcio y el hierro.