



Consuma más alimentos ricos en fibra para fomentar la salud del corazón

Nutrición, 24/11/2020



La mayoría de los mexicanos no obtienen suficiente fibra en sus dietas. Aquí le mostramos por qué, y cómo, agregar más a su tarifa diaria.

La idea de que una dieta rica en fibra, particularmente de alimentos integrales, podría prevenir el riesgo de enfermedades cardíacas se remonta a la década de 1970. La evidencia para apoyar esa idea se ha ido acumulando desde entonces.

En 2002, el Instituto de Medicina estableció recomendaciones para la ingesta diaria de fibra. Hasta los 50 años, los hombres deben consumir 38 gramos

de fibra al día. Después de los 50 años, deben apuntar a 30 gramos diarios. Las cantidades correspondientes para mujeres son 25 y 21 gramos. Pero la mayoría de los mexicanos lamentablemente no alcanzan estos objetivos, y consumen solo unos 16 gramos de fibra por día en promedio.

Un estudio señaló una conexión con las enfermedades cardíacas. Las personas cuyas dietas son altas en fibra tienen menos probabilidades de tener problemas como el síndrome metabólico, que puede ser un precursor de la diabetes. La afección, que se caracteriza por demasiada grasa abdominal, triglicéridos altos, colesterol HDL beneficioso bajo, presión arterial alta y azúcar en sangre alta, aumenta las probabilidades de que una persona desarrolle diabetes, enfermedad cardíaca y un derrame cerebral.

La fibra es un carbohidrato que su cuerpo no puede descomponer, por lo que pasa a través del cuerpo sin digerir. Viene en dos variedades: insoluble y soluble. La fibra insoluble se encuentra en los cereales integrales, cereales de trigo y verduras como zanahorias, apio y tomates. Las fuentes de fibra soluble incluyen cebada, avena, frijoles, nueces y frutas como manzanas, bayas, cítricos y peras. Ambos tipos se han relacionado con la salud del corazón.

Se cree que el papel de la fibra en la prevención de enfermedades cardíacas se deriva de su capacidad para reducir tanto la

presión arterial como el colesterol. También te llena, lo que te ayuda a comer menos y quizás a perder peso.

Debemos hacer un esfuerzo para poner más alimentos ricos en fibra en la lista de compras y llevar consigo frutas enteras o nueces fáciles de transportar para comer cuando esté fuera de casa.

Una etiqueta puede afirmar que un alimento es una "buena fuente" de fibra si aporta el 10% de su dosis diaria de fibra, aproximadamente 2,5 gramos por porción. Los términos "rico en", "rico en" o "una excelente fuente de" fibra están permitidos si el producto contiene 5 o más gramos de fibra por porción. Tomar un tazón de cereal con alto contenido de fibra es una de las formas más sencillas de alcanzar su objetivo de fibra. Busque marcas con al menos 6 gramos de fibra por porción. Busque las palabras "100% trigo integral" o "100% grano integral" en la etiqueta y al menos 3 gramos de fibra por rebanada.