

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving

Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g **5%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 430mg **19%**

Total Carbohydrate 46g **17%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars **4%**

Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 6mg 35%

Potassium 240mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

La fibra alimentaria es uno de los nutrientes que se debe consumir en mayor medida.

Fibra alimentaria

Las dietas con mayor contenido de fibra alimentaria pueden aumentar la frecuencia de los movimientos intestinales y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

¿Qué es?

La fibra alimentaria es un tipo de **carbohidrato** compuesto por muchas moléculas de azúcar enlazadas entre sí. Sin embargo, a diferencia de otros carbohidratos, la fibra alimentaria se entrelaza de manera tal que no se puede digerir con facilidad en el intestino delgado.

Existen **dos tipos** de fibra alimentaria:

- La **fibra alimentaria soluble** se disuelve en agua para formar una sustancia espesa como un gel en el estómago. Se desintegra con la acción de las bacterias del intestino grueso y proporciona algunas calorías.
- La **fibra alimentaria insoluble** no se disuelve en agua y puede pasar por el tracto gastrointestinal relativamente intacta; por lo tanto, no es una fuente de calorías.

¿Dónde se encuentra?

La fibra alimentaria que se genera de manera natural se encuentra en una variedad de alimentos, incluidos los siguientes:

- Legumbres, guisantes o chícharos y lentejas
- Frutas
- Frutos secos
- Semillas
- Vegetales
- Salvado de trigo
- Granos enteros (como la avena entera, el arroz integral, las palomitas de maíz y la quínoa) y alimentos hechos con ingredientes de granos enteros (como algunos panes, cereales, galletas y pasta).

¿Qué hace?

- La **fibra alimentaria soluble** puede interferir en la absorción de la grasa dietética y el colesterol. Esto, a veces, puede ayudar a disminuir los niveles en sangre de lipoproteína de baja densidad (colesterol LDL o “malo”). La fibra soluble, además, puede volver más lenta la digestión y el ritmo en que se absorben los carbohidratos y otros nutrientes en el torrente sanguíneo. Esto puede ayudar a controlar el nivel de glucemia (a menudo referido como azúcar en sangre) evitando aumentos bruscos de esta después de una comida.
- La **fibra alimentaria insoluble** puede acelerar el movimiento del alimento y los desechos a través del sistema digestivo.
- Tanto la **fibra alimentaria soluble como la insoluble** dan sensación de saciedad, lo cual puede disminuir su ingesta de calorías porque ayuda a que coma menos y también a que se sienta satisfecho por más tiempo.



**U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

www.fda.gov/nutritioneducation

Etiqueta de información nutricional interactiva • octubre de 2021

Fibra alimentaria 1

Información de salud

- La mayoría de los estadounidenses no consumen la cantidad recomendada de fibra alimentaria. La fibra alimentaria se considera un “componente dietético de importancia para la salud pública”, porque la ingesta baja se asocia con posibles riesgos para la salud.
- Las dietas con mayor contenido de fibra alimentaria pueden **aumentar la frecuencia de los movimientos intestinales y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.**
- Las *Recomendaciones alimentarias para estadounidenses* recomiendan consumir una variedad de alimentos que sean fuentes ricas en fibra alimentaria, especialmente vegetales, frutas, legumbres y granos. También recomiendan consumir al **menos la mitad de los granos como granos enteros** y limitar la ingesta de granos refinados y de productos hechos con granos refinados.
- La fibra alimentaria en la etiqueta de Información Nutricional incluye fibras que se generan de manera natural en plantas y ciertos carbohidratos no digeribles aislados o sintéticos añadidos a los alimentos que la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos ha determinado que tienen efectos fisiológicos beneficiosos para la salud humana. Entre estos carbohidratos no digeribles aislados o sintéticos se encuentran: acacia (goma arábiga), alginato, arabinoxilano, fibra soluble beta-glucano, celulosa, RS4 fosforilado reticulado, galactooligosacárido, goma guar, almidón alto en amilosa (almidón resistente 2), hidroxipropilmetilcelulosa, inulina y fructanos de tipo inulina, goma de algarroba, fibras mixtas de la pared celular de las plantas (una amplia categoría que incluye fibras como la fibra de la caña de azúcar y la fibra de manzana, entre muchas otras), pectina, povidona, cáscaras de psyllium y maltodextrina/dextrina resistentes.

La primicia sobre los granos

Los granos son semillas de ciertos cultivos de cereal que se siembran para producir alimentos. Ejemplos de granos incluyen la cebada, la harina de maíz, el mijo, la avena, el arroz y el trigo. Existen varios tipos de granos:

- **Los granos enteros** incluyen la semilla del grano entera (normalmente denominada “pepita”), que consiste en el salvado, el germen y el endospermo (no se le ha agregado ni quitado nada en el procesamiento). Los granos enteros contienen fibra alimentaria y otros carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y grasas beneficiosas. Los granos enteros se consumen tanto como comida única (como el arroz integral, la harina de avena y las palomitas de maíz) o como ingrediente en la comida (como en panes, cereales, galletas saladas y pasta).
- **Los granos refinados** se han *procesado* (también denominado “molido”) para quitarles el salvado y el germen. Esto se hace para darles una textura más fina y un color más claro, y aumentar el período de conservación. Sin embargo, el procesamiento también les quita la fibra alimentaria, el hierro, las vitaminas B y otros nutrientes.
- **A los granos enriquecidos** se les han restituido los *nutrientes fundamentales* que se perdieron durante el *procesamiento*. Normalmente, esto incluye el hierro y las vitaminas B (tiamina, riboflavina y niacina). En los Estados Unidos, la mayoría de los productos con granos refinados están enriquecidos, y suele colocarse una etiqueta de declaración correspondiente en el envase del alimento. Algunos ejemplos de productos con granos enriquecidos incluyen el arroz blanco enriquecido y el pan blanco enriquecido.

Muchos alimentos elaborados con granos también están **fortificados** con *vitaminas y minerales adicionales*. Estos se consideran “nutrientes para consumir en mayor cantidad” porque normalmente faltan en la dieta estadounidense. Por ejemplo, muchos cereales y barras de refrigerio listas para consumir están fortificados con calcio.



Pasos a seguir

para aumentar la fibra alimentaria de su dieta

Utilice la etiqueta de **Información Nutricional** como una herramienta para aumentar el consumo de fibra alimentaria. En la etiqueta de Información Nutricional de los paquetes de alimentos y bebidas, se muestra la cantidad en gramos (g) y el valor porcentual diario (%VD) de fibra alimentaria por porción del alimento.

Los fabricantes de alimentos pueden detallar *voluntariamente* la cantidad en gramos (g) por porción de fibra alimentaria soluble y de fibra alimentaria insoluble en la etiqueta de Información Nutricional (debajo de la Fibra alimentaria), pero no se les exige que detallen la fibra alimentaria soluble o la fibra alimentaria insoluble si se coloca una declaración en el etiquetado del envase acerca de los efectos en la salud o la cantidad de proteínas (por ejemplo, “alto” o “bajo”) que contiene el alimento.

El valor diario de fibra alimentaria es de 28 g. Esto se basa en una dieta diaria de 2,000 calorías; es posible que su valor diario sea mayor o menor en función de sus necesidades calóricas.

- Compare y elija alimentos para consumir el 100% del valor porcentual diario de fibra alimentaria la mayoría de los días. Y recuerde:
 - El 5% del valor diario o menos de fibra alimentaria por porción se considera bajo.
 - El 20% del valor diario o más de fibra alimentaria por porción se considera alto.
- Busque los granos enteros en la lista de ingredientes que aparece en el paquete del alimento. Algunos ejemplos de ingredientes de grano entero son la cebada, el arroz integral, el trigo sarraceno, el bulgur, el mijo, la harina de avena, el centeno integral, la quínoa, los copos de avena, el maíz de grano entero, el sorgo de grano entero, la avena integral, el centeno integral y el trigo integral.

Consejo: Los ingredientes se enumeran en orden descendiente por peso: cuanto más cerca esté un ingrediente del inicio de la lista, mayor es la proporción de ese ingrediente en el alimento.
- Pruebe con granos enteros (como arroz integral, bulgur, cuscús y quínoa) como guarniciones y cambie los alimentos con granos refinados que consume comúnmente (como panes, cereales, pasta y arroz) por versiones con granos enteros.
- Limite el consumo de granos refinados y de productos hechos con granos refinados (como tortas, galletitas, patatas fritas y galletas saladas), los cuales pueden tener un alto contenido de azúcar añadida, grasa saturada o sodio, y son fuentes comunes de exceso de calorías.
- Comience el día con un tazón de cereal para desayuno con granos enteros (como salvado o harina de avena) con alto contenido de fibra alimentaria y bajo contenido de azúcar añadida. ¡Cubra el cereal con frutas para agregarle dulzor y aún más fibra!
- Elija frutas enteras (frescas, congeladas, secas y enlatadas en jugo de fruta al 100%) como refrigerios y postres, y agrégueles frutas a las ensaladas y a las guarniciones.
- Tenga a mano vegetales crudos cortados para consumir como refrigerios rápidos. Elija vegetales coloridos: verde oscuro, anaranjados y rojos (como brócoli, zanahorias y pimientos rojos).
- Agregue legumbres, guisantes o chícharos, y lentejas a las ensaladas, las sopas y las guarniciones, o sívalos como plato principal.
- Pruebe con fuentes de proteínas de origen vegetal (como las legumbres, los guisantes o chícharos, las lentejas y los frutos secos y semillas sin sal) en lugar de algunas carnes rojas y carne de aves.