

Educación del paciente

Centro de Cuidado de la Diabetes



Fibra

Cuál es la ventaja para usted

La fibra es una forma de hidrato de carbono que se encuentra en las plantas. Es la parte de la planta que no podemos digerir. La fibra le ayuda a digerir su comida y puede ayudar a prevenir las enfermedades. Hay 2 tipos de fibra, insoluble y soluble. Cada tipo tiene un efecto diferente en su cuerpo.

Fibra Insoluble

La fibra insoluble es un tipo “leñoso” de fibra que a menudo se denomina como *alimento rico en fibra*. No se disuelve en agua, pero *absorbe* el agua. Esto hace que el excremento pase más rápidamente por los intestinos, lo cual mejora la regularidad. Asimismo, la fibra insoluble puede disminuir su riesgo de cáncer del colon. Las fuentes buenas de fibra insoluble son productos integrales y verduras como el brócoli, la col de Bruselas, las zanahorias, el maíz, la espinaca, y las patatas con cáscara.

Fibra Soluble

La fibra soluble se disuelve en el agua y se vuelve como gelatina. Esta fibra se une al colesterol, lo que hace que sea menos probable que se absorba. Cantidades grandes (20 gramos por día) pueden reducir el colesterol en la sangre. Algunas investigaciones muestran que la fibra soluble en agua puede retardar el ingreso de la glucosa en la sangre. Las buenas fuentes de fibra soluble en agua son avena, frijoles (legumbres), frutas, y verduras como espárragos, habichuelas/ejotes, repollo, coliflor, apio y patatas sin cáscara.

¿Cuánta Fibra es Suficiente?

La Asociación Americana de la Diabetes (ADA en inglés) sugiere la misma cantidad de fibra para las personas con diabetes así como para el público en general. La ADA sugiere que usted consuma de 20 a 35 gramos de fibra de varias fuentes todos los días, tales como verduras, frijoles, granos y frutas. La mayoría de las personas consumen sólo de 10 a 15 gramos de fibra por día.

El contenido de fibra no siempre está en las etiquetas de alimentos. Y muchos alimentos con un alto contenido de fibra no vienen con etiquetas. La tabla en la próxima página le ayudará a averiguar cuánta fibra está consumiendo.

¿Preguntas?

Llame al 206-598-4882

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de cuidado de salud si tiene preguntas o preocupaciones. El personal de la clínica de UWMC está también disponible para ayudarle en cualquier momento.

Diabetes Care Center:
206-598-4882

| Grupo de Intercambio | Promedio de Fibra en Gramos por Porción |
|--|---|
| Almidón/ Pan (½ taza o 1 tajada) | |
| • Panes integrales, cereales y galletas saladas | 2 |
| • Vegetales con fécula (patatas, maíz, batatas) | 3 a 4 |
| • Legumbres (frijoles, guisantes) | 3 a 4 |
| Vegetales | |
| • Crudos (1 taza) | 3 |
| • Cocinados o enlatados (½ taza) | 2 |
| Fruta | |
| • Fresca (1 taza) | 2 a 3 |
| • Congeladas y enlatadas (½ taza) | 2 |
| • Secas (¼ taza) | 3 |
| • Jugos (½ taza) | 0 |
| Carne | 0 |
| Leche | 0 |
| Grasa (otras que no sean nueces y semillas) | 0 |
| Nueces y semillas (2 cucharadas) | 1 a 2 |

Fuente: *Handbook of Diabetes Nutritional Management*, Powers, M.A., c. 1987
(*Manual de Manejo Nutricional para la Diabetes*)

Consejos para Fibras

Siga estos consejos para obtener la cantidad correcta de fibras en su dieta.

- Coma alimentos enteros más a menudo tales como frutas, verduras, y productos integrales.
- Agregue fibra a su dieta gradualmente. Un aumento súbito puede ocasionar gas, hinchazón, y/o diarrea.
- Aumente su consumo de fluidos a medida que aumente el consumo de fibra. Esto ayudará a reducir el gas y la hinchazón.
- Como un bocadillo, pruebe molletes (muffins) de salvado o frutas con cáscara. Las cáscaras son una buena fuente de fibra.
- Adopte la costumbre de comer ensaladas con las comidas.
- Cocinar las verduras o frutas en exceso reduce su contenido de fibra.
- Los licuados de fruta y los jugos de verduras son buenos para usted, pero se deberían consumir en cantidades pequeñas. La acción de la batidora reduce el volumen de fibra.
- A medida que aumente su consumo de fibra, podría estar consumiendo más hidratos de carbono. Observe el nivel de glucosa en su sangre y tome nota de cualquier cambio.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Diabetes Care Center

Box 354691
4245 Roosevelt Way N.E., Suite #101
Seattle, WA 98105
206-598-4882

© University of Washington Medical Center
Fiber
Spanish
12/2001 Rev. 02/2009
Reprints: Health Online



Fiber

What's in it for you

Fiber is a form of carbohydrate found in plants. It is the part of the plant that we are not able to digest. Fiber helps you digest your food and may help prevent disease.

There are 2 types of fiber, insoluble and soluble.

Each type has a different effect on your body.

Insoluble Fiber

Insoluble fiber is the “woody” type of fiber often called *roughage*. It does not dissolve in water, but it does *absorb* water. This makes the stool travel faster through your intestines, which improves regularity. Also, insoluble fiber may decrease your risk of colon cancer. Good sources of insoluble fiber are whole-wheat products and vegetables such as broccoli, Brussels sprouts, carrots, corn, spinach, and potatoes with their skins.

Soluble Fiber

Soluble fiber dissolves in water and becomes gel-like. This fiber binds to the cholesterol, which makes it less likely to be absorbed. Large amounts (20 grams per day) may lower blood cholesterol. Some research shows that water-soluble fiber may slow the entry of glucose into the blood. Good sources of water-soluble fiber are oats, beans (legumes), fruits, and vegetables such as asparagus, green beans, cabbage, cauliflower, celery and potatoes without their skins.

How Much Fiber Is Enough?

The American Diabetes Association (ADA) suggests the same amount of fiber for people with diabetes as for the general public. The ADA suggests you eat 20 to 35 grams of fiber every day from many sources, such as vegetables, beans, grains, and fruits. Most people eat only 10 to 15 grams of fiber per day.

Fiber content is not always on food labels. And, many foods high in fiber don't come with labels. The chart on the next page will help you find out how much fiber you are eating.

Questions?

Call 206-598-4882

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

Diabetes Care Center:
206-598-4882

| Exchange Group | Average Fiber Grams Per Serving |
|---|---------------------------------|
| Starch/Bread (½ cup or 1 slice) | |
| • Whole grain breads, cereals and crackers | 2 |
| • Starchy vegetables (potatoes, corn, yams) | 3 to 4 |
| • Legumes (beans, peas) | 3 to 4 |
| Vegetables | |
| • Raw (1 cup) | 3 |
| • Cooked or canned (½ cup) | 2 |
| Fruit | |
| • Fresh (1 cup) | 2 to 3 |
| • Frozen and canned (½ cup) | 2 |
| • Dried (¼ cup) | 3 |
| • Juice (½ cup) | 0 |
| Meat | 0 |
| Milk | 0 |
| Fat (other than nuts and seeds) | 0 |
| Nuts and Seeds (2 tablespoons) | 1 to 2 |

Source: *Handbook of Diabetes Nutritional Management*, Powers, M.A., c. 1987

Fiber Tips

Follow these tips to get the right amount of fiber in your diet.

- Eat whole foods such as fruits, vegetables, and whole grains more often.
- Add fiber to your diet slowly. A sudden increase may cause gas, bloating, and/or diarrhea.
- Increase your fluid intake as you increase your fiber. This will help reduce gas and bloating.
- As a snack, try bran muffins or fruits with skins. The skins are a good source of fiber.
- Get into the habit of eating salads with meals.
- Overcooking vegetables or fruits reduces their fiber content.
- Fruit smoothies and vegetable juices are good for you, but should be consumed in small amounts. The blender action reduces the fiber content.
- As you increase your fiber intake, you may be eating more carbohydrates. Monitor your blood glucose levels and note any changes.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Diabetes Care Center
Box 354691

4225 Roosevelt Way N.E., Suite #101
Seattle, WA 98105
206-598-4882