

Qué es la fibra y qué tipos hay

Todo el mundo habla de **proteínas e hidratos**, pero la fibra es la gran olvidada. Es la parte de los vegetales que **no digerimos**: no aporta calorías, pero es **clave para ir bien al baño, cuidar tus bacterias intestinales y controlar el azúcar y el colesterol**. Existen tres tipos y conviene tomarlos todos.



FIBRA SOLUBLE

Se disuelve en agua y forma un gel espeso.

Ese gel hace que la comida avance más despacio: te sacias antes, el azúcar sube de forma más suave tras comer y ayuda a bajar el colesterol "malo".

DÓNDE ESTÁ

Avena, legumbres, manzana, naranja, zanahoria, psyllium.



FIBRA INSOLUBLE

No se disuelve; funciona como una "escoba" natural.

Da volumen a las heces y hace que el intestino se mueva mejor. Es la fibra que más ayuda cuando hay estreñimiento.

DÓNDE ESTÁ

Cereales integrales, salvado de trigo, piel de las frutas, frutos secos, verduras de hoja.



FIBRA FERMENTABLE

Es el "alimento" de tus bacterias intestinales.

Las bacterias buenas del intestino la usan como comida y, a cambio, producen sustancias que cuidan y protegen la pared del intestino.

DÓNDE ESTÁ

Legumbres, ajo, cebolla, plátano poco maduro, achicoria, alcachofa.

★ FAVORITO EN CONSULTA

Psyllium (Plantago ovata)

Es una fibra que **forma gel y casi no produce gases**, así que suele sentar muy bien. Lo recomiendo a menudo porque **sirve para muchas cosas a la vez**.

Estreñimiento

Ablanda las heces y ayuda a ir al baño

Diarrea

Espesa las heces cuando vienen sueltas

Colesterol

Ayuda a reducir el colesterol "malo"

Azúcar

Suaviza la subida de azúcar tras comer

 **Tómalo siempre con un vaso grande de agua. Empieza con 1 cucharadita al día y ve subiendo poco a poco.**

Para qué te sirve la fibra

La fibra no “pasa de largo” sin más: **influye en casi todo tu cuerpo**. Estos son sus principales beneficios, agrupados por zonas del organismo.

Intestino y bacterias

- Da de comer a las bacterias buenas del intestino.
- Ayuda a mantener fuerte la pared intestinal.
- Un intestino sano se nota en todo el cuerpo.

Ir al baño

- Combate el estreñimiento dando volumen a las heces.
- Y también ayuda cuando vienen demasiado sueltas.
- El objetivo: heces formadas y fáciles de evacuar.

Azúcar en sangre

- Hace que el azúcar suba más despacio tras comer.
- Mejora cómo tu cuerpo maneja el azúcar con el tiempo.
- Muy útil si tienes el azúcar alto o diabetes.

Corazón y colesterol

- Ayuda a bajar el colesterol “malo”.
- Se asocia a menos problemas de corazón.
- Contribuye a controlar la tensión arterial.

Peso y saciedad

- Llena más y quita el hambre antes.
- Hace la digestión más lenta: comes menos sin pasarlo mal.
- Gran aliada si quieres perder peso.

Salud a largo plazo

- Se asocia a menor riesgo de cáncer de colon.
- Ayuda a reducir la inflamación del cuerpo.
- Las personas que comen más fibra viven más y mejor.

25–30 g

Objetivo diario de fibra. La mayoría de la población no llega ni a la mitad. Súbela **de forma gradual** y acompáñala **siempre de agua** para evitar gases y molestias.

Alimentos con más fibra · gramos aprox. por ración

Legumbres cocidas

8–10 g

½ taza

Psyllium

5 g

1 cucharadita

Aguacate

7 g

1 unidad

Frambuesas

8 g

1 taza

Avena

4 g

40 g secos

Pera con piel

5,5 g

1 unidad

Almendras

3,5 g

30 g

Brócoli

5 g

1 taza