

Enfoque en la nutrición de agosto: Cómo obtener fibra de alimentos integrales

La **fibra** es un tipo de carbohidrato indigerible que se encuentra en los vegetales. Los alimentos ricos en fibra son los cereales, las lentejas, los frijoles, los vegetales, las frutas, los frutos secos y las semillas. La fibra tiene muchos beneficios para la salud, sin embargo, la mayoría de los estadounidenses no consumen la cantidad suficiente. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda consumir, por lo menos, entre 25 y 38 gramos de fibra por día para tener una salud óptima. Si estás buscando agregar más fibra a tu dieta, es mejor hacerlo de a poco, comenzar con porciones más pequeñas y beber mucho líquido a diario. Esto puede contribuir a prevenir la hinchazón dolorosa y los gases mientras tu cuerpo se adapta a comer más fibra.

Beneficios sorprendentes de la fibra para la salud:

- Favorece la digestión saludable y el tránsito intestinal.
- Puede ayudar a controlar el estreñimiento y la diarrea.
- Reduce el colesterol adhiriéndose a él y facilitando su eliminación del cuerpo.
- Desacelera la absorción de glucosa en el torrente sanguíneo y previene picos de glucemia.
- Regula el apetito aumentando la saciedad y puede ayudar a no comer de más.
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades coronarias y algunos tipos de cáncer.

Recomendaciones para agregar más fibra a tu dieta:

- Elige frijoles con más frecuencia. Intenta agregar $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ taza de frijoles a ensaladas, sopas y arroz.
- Lee las etiquetas cuando compres pan, galletas y cereales, y elige productos integrales. Sugerencia: «Multicereal» no siempre significa alto en fibra. En cambio, busca productos que digan «100 % integral» o que aporten 3 gramos o más de fibra por porción.
- Consuma 5 porciones o más de frutas y vegetales por día. El brócoli, los repollitos de Bruselas, la col, las batatas, las arvejas, el aguacate, los espárragos, los frutos del bosque, las manzanas y las peras son todas buenas fuentes de fibra.
- Prueba con agregar una cucharadita o más de semillas de chía o de lino arriba de la avena y el yogur o dentro de los batidos de frutas.

Avena al microondas rica en fibra (Receta adaptada de daisybeet.com)

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de avena tradicional
- 1 taza de leche descremada o de leche de soja sin azúcar
- 1 cucharadita de semillas de chía
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de un endulzante a elección, como miel o jarabe de arce
- $\frac{1}{2}$ taza de frambuesas (frescas o congeladas)



Instrucciones:

1. Mezcla la avena, la leche elegida, las semillas de chía y la canela en un bol apto para microondas y revuelve. Cocina en microondas durante 1 minuto y 45 segundos. Quita del microondas y revuelve. Deja reposar durante 1 o 2 minutos para que siga espesándose.
2. Agrega endulzante y ponle las frambuesas por encima. ¡Disfrútalo!

Información nutricional (aprox.): 367 calorías, 15 g de proteína, 10 g de fibra, 53 g de carbohidratos, 6 g de grasa.