

EL ESTREÑIMIENTO: 10 ALIMENTOS CON MUCHA FIBRA PARA IR AL BAÑO CON REGULARIDAD

El estreñimiento es uno de los grandes males digestivos de nuestra sociedad. El [sedentarismo](#) y el estrés tienen buena parte de culpa, pero también hay que achacarlo a que ingerimos poca fibra

La fibra, también conocida como **fibra [dietética](#)**, son un conjunto de carbohidratos que nuestro cuerpo no es capaz de digerir en su paso por el intestino delgado. Sin embargo, cuando esta fibra llega al intestino grueso o colon, las bacterias que allí viven (las del [microbioma](#) intestinal) la descomponen, la fermentan y se alimentan de ella. En ese proceso de fermentación, se estima que de promedio un gramo de fibra aporta unas 2 kilocalorías que son aprovechadas como energía por nuestras células del colon.

Dos grandes grupos: fibra soluble o totalmente fermentable, y fibra insoluble o parcialmente fermentable. Esta diferenciación, no obstante, no siempre predice el modo en el que la fibra dietética actúa en nuestro organismo.

La [EFSA](#) recomienda un consumo diario de 25 gramos en población adulta.

No obstante, los estudios revelan que el [consumo de los españoles](#) ronda los 19 en hombre y 17 en mujeres, claramente por debajo de lo recomendado. La ingesta deficiente de fibra está asociada no solo con el estreñimiento, sino con **alteraciones metabólicas**, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el [cáncer](#) de colon.

La **cantidad recomendada diaria es difícil de alcanzar tomando solo frutas y hortalizas**. Por eso, los dietistas-nutricionistas insisten en la necesidad de completar con cereales integrales, legumbres y frutos secos de forma frecuente.

Listado de alimentos ricos en fibra buenos para el estreñimiento

Copos de avena

Kiwi

Naranja, mandarina y frutas en general

Ciruelas

Semillas de chía, lino y psilio

Nueces

Espinacas

Cereales de desayuno

Garbanzos

En general, todas las legumbres son ricas en fibra.

<https://www.academianutricionydietetica.org/saber-comprar/alimentos-fibra-para-estrenimiento/>

