

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-estrenamiento/>

