



**Marta
Ros Baró**

Dietista
y tecnóloga
de los alimentos

¿Por qué
es buena

La Fibra para los diabéticos?



La fibra es un tipo de hidrato de carbono no digerible que aporta volumen en la dieta y disminuye la digestión y absorción de los hidratos de carbono, lo que mejora el control de la glucosa en sangre.

La fibra está compuesta por partes no digeribles de los alimentos vegetales. Ayuda a prevenir enfermedades coronarias y el cáncer de intestino. La fibra que comemos procede de la cáscara del grano de algún cereal, de la piel y de la carne de las frutas, así como de la materia dura y fibrosa de los vegetales, la cual, al pasar por el estómago y el intestino, no puede ser descompuesta por los enzimas digestivos y, por lo tanto, no es absorbida por el organismo. Aunque no posea ningún valor nutricional ni energético, constituye un elemento vital en la dieta diaria. Los alimentos ricos en fibra suelen proporcionar una mayor sensación de saciedad y un menor aporte calórico.

¿Toda la fibra es igual?

No, existen dos tipos de fibra: la soluble y la insoluble. La fibra soluble, como la que se encuentra en las judías y las lentejas, controla los niveles sanguíneos de glucosa de forma más eficaz que la fibra insoluble y contribuye asimismo a disminuir el colesterol en sangre si éste está alto. La fibra insoluble, como la del salvado de trigo, absorbe agua proporcionando volumen. Esto hace que

la digestión sea más lenta, por el mero hecho de que tarda más en romper los alimentos en sus principios inmediatos, de modo que la sensación de saciedad aparece más tarde. A su vez, facilita la evacuación y prevé el estreñimiento.

¿Por qué a veces los productos integrales tienen más fibra en algunas etiquetas?

Esto pasa sobre todo si se introduce fibra soluble en el producto. La fibra soluble aporta algo de energía debido a que se absorben los ácidos grasos de su fermentación bajo la acción de la flora intestinal.

¿Cómo se calcula una Ración de Hidratos de los Cereales?

Es muy fácil calcular la cantidad de raciones de hidratos que nos aportan unos cereales integrales. Intentaremos escoger siempre aquellos cereales que en la etiqueta mencionen que llevan el menor contenido en azúcar simple (mejor si el contenido es nulo). Tendrán que llevar una parte de hidrato de carbono, pues proviniendo de un cereal es su componente principal. Si no es así, los valores que nos indican no son ciertos.

Por ejemplo, unos cereales simples con fibra contienen, según la etiqueta, 12 gramos de azúcar simple de los 78,4 gramos de hidratos que aportan. Éste es un valor adecuado porque no es ni una cuarta parte del contenido en azúcares. Intentaríamos buscar siempre esta relación, porque en caso contrario no sería una buena elección.

La diferencia a nivel de azúcares entre unos cereales normales para niños y unos con chocolate se ha ido reduciendo estos últimos años, pero aún sigue habiendo esa diferencia. Esto es debido a la concienciación de muchos productores y grandes marcas para disminuir los azúcares simples de muchos de sus productos, obteniendo así productos de más calidad nutricional. La absorción en sangre de los azúcares simples es casi inmediata, de forma que la subida del azúcar en sangre es inmediata.

Una ración de cereales equivale a unos 35 gramos de producto. Por lo tanto, por cada 35 gramos de producto, consumimos 27,4 g de hidratos de carbono. Por lo

**El consumo de fibra
insoluble mejora
la protección
cardiovascular**