

# Las fibras alimentarias

**Las fibras alimentarias constituyen el elemento no digerible de la ración alimentaria.**

Están formadas por un conjunto que comprende celulosas, hemicelulosas, pectinas y ligninas. Los tres primeros elementos forman parte de la familia de los glúcidos, en tanto que la lignina es un hidrocarburo. Esta última aumenta en el vegetal a medida que madura. Es el elemento esencial de muchas paredes de los vegetales. Las fibras tienen diversas propiedades, entre las cuales la principal y más conocida es la absorción del agua. Esta absorción es más importante para la pectina, después para las celulosas y a continuación para las hemicelulosas.

El salvado contiene relativamente poca lignina y celulosa pero mucha hemicelulosa.

Las legumbres son ricas en celulosa pero pobres en lignina. Las frutas maduras contienen más lignina que las legumbres.

Las fibras facilitan la digestión a diversos niveles:

- Requieren una mejor masticación y aumenta por lo tanto la impregnación de los alimentos por la saliva.
- Hacen más lento el pasaje de los alimentos en el estómago.

- Provocan la distensión del intestino delgado, lo que produce el efecto de aumentar las secreciones digestivas y favorecen la mezcla del bolo alimentario.

- Aumentan el volumen de evacuación por absorción del agua y por lo tanto favorece al viaciamiento intestinal.

Los alimentos ricos en fibras son el salvado de trigo (50%), el pan integral (8,5%) y los bizcochos integrales (7,5%), los cereales como el arroz (5%), las legumbres como las chauchas (28%), las frutas oleaginosas como los maníes (8,1%) y las nueces (9%).

Las legumbres en general y los frutos, en una menor proporción, tienen un buen tenor en fibras especialmente si se las come crudas.

No hay aporte nutricional aconsejado en fibras, pero se recomienda comer pan negro, frutas y legumbres todos los días.

En una alimentación equilibrada los productos que contienen fibras son muy importantes, como se puede apreciar de lo indicado precedentemente. No sólo es aconsejable sino que imprescindible para evitar problemas que pueden ocasionar graves enfermedades.

## EJEMPLOS DE TENOR EN FIBRAS ALIMENTARIAS

### CEREALES

Trigo . . . . .	44,0
Harina integral . . . . .	9,5
Harina blanca . . . . .	3,0
Pan blanco . . . . .	2,7

### LEGUMBRES

Chauchas secas (1) (crudas) . . . . .	25,4
Lentejas (1) (crudas) . . . . .	11,7
Maníes . . . . .	8,1
Arvejas (1) (crudas) . . . . .	5,2

### FRUTAS SECAS

Higos secos . . . . .	18,5
Ciruelas (1) . . . . .	16,1
Almendras . . . . .	19,3

### LEGUMBRES (2)

Espinacas . . . . .	6,3
Nabos . . . . .	3,9
Chauchas verdes . . . . .	3,2
Zanahorias . . . . .	3,1
Repollo . . . . .	2,8
Papas . . . . .	1,0

### FRUTAS CRUDAS

Peras . . . . .	2,3
Frutillas . . . . .	2,2
Manzanas . . . . .	2,0
Naranjas . . . . .	2,0
Tomates . . . . .	1,5

(1) 100 g de ese alimento pesado antes de cocinar.  
(2) 100 g de ese alimento pesado después de cocinar.