



No hay por qué complicarse: legumbres, verduras, fruta y frutos secos aportan suficiente fibra

LA MANERA MÁS SALUDABLE DE APORTAR FIBRA A NUESTRO ORGANISMO ES SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA Y CONSUMIR ALIMENTOS QUE LA CONTIENEN DE MODO NATURAL

a

Para cumplir con la ingesta diaria de fibra que necesita nuestro organismo basta con seguir una dieta equilibrada; en otras palabras, consumir con frecuencia frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, todos ellos alimentos con mucha fibra. Pero, además de estas fuentes naturales de fibra, estanterías de supermercados y anuncios de televisión ofrecen a los consumidores numerosos productos enriquecidos en fibra que no la contienen de modo natural, creados por una industria alimentaria que los vende con marchamo de salud y que ha conseguido incluso que esta fibra añadida ni se vea ni se distinga en la masticación, haciendo que sea más agradable proveerse de ella.

Es sabido que el insuficiente consumo de fibra en las sociedades occidentales está muy vinculado con problemas de salud y enfermedades graves (estreñimiento, colesterol elevado, cáncer de colon...), pero es menos conocido que un adulto debe alcanzar una ingesta diaria de no menos de 25-30 gramos diarios de fibra. Los números en este caso dicen poco: lo

• • • • Alimentos enriquecidos

PRODUCTO ALIMENTICIO	Yogur Activia fibras muesli	Barritas de cereales All-Bran Nature	Preparado cacao con fibra de cacao
Marca	Danone	Kellog's	Cola-cao
Formato (g)	500 (4x125)	240 (6x40)	380
Precio (euros/kilo)	3,52	9,26	7,24
Datos de etiquetado:			
Fibra soluble (g/100 g)	—	—	—
Fibra dietética (g/100 g) ²	6,7	16	33,7
Resultados analíticos:			
Betafructosanos (g/100 g) ¹	—	—	—
Fibra dietética (g/100 g) ²	6,1	18,8	33,2
Fibra total (g/100 g)	6,1	18,8	33,2
Ración de consumo	125 g (1 yogur)	40 g (1 barrita)	20 g
Fibra (g/ración)	7,6	7,5	6,6
Etiquetado ³	Correcto	Correcto	Correcto

¿Y CUÁNTA FIBRA HEMOS DE CONSUMIR?

Las personas adultas, entre 25 y 30 gramos de fibra al día. Lo aconsejable es que la cantidad de fibra soluble (fermentable) ingerida triplique a la de fibra insoluble. La soluble aumenta el volumen de las heces, por la acción de la flora bacteriana, y la insoluble atrapa agua y hace que la deposición sea más esponjosa. Frutas (fibra soluble) y verduras (soluble), legumbres (soluble), pan (insoluble), cereales integrales y sus derivados (fibra insoluble) así como frutos secos (fibra soluble e insoluble) y frutas desecadas son la base de una alimentación rica en fibra. Para cumplir con la ingesta necesaria de fibra basta con tomar cada día: 3 piezas de fruta, una ensalada y verduras o legumbres. También las algas aportan fibra soluble de buena calidad. Los productos elaborados con cereal integral (pan, biscotes, barritas, cereales de desayuno), contienen asimismo mucha fibra; ahora bien, las frutas tienen mayor proporción de fibra soluble y son menos calóricas.

relevante es que no resulta difícil asegurar esta ingesta recomendada de fibra. Un simple plato de alubias aporta unos 20 gramos de fibra; uno de guisantes, 13 gramos; uno de acelgas, 5 gramos y un plátano, 2 gramos de fibra. ¿Y qué ocurre con los alimentos elaborados a partir de cereales integrales, a los que desde hace décadas se les reconoce un elevado aporte de fibra?. Recordemos que en los cereales refinados al grano se le elimina la cáscara y el germen, que albergan la mayor parte de la fibra; en los integrales, se muele el grano entero, de ahí que el contenido de fibra de los productos elaborados con cereales integrales sea mayor. Un plato de pasta integral de sémola de trigo duro contiene 4,5 gramos de fibra, y uno de arroz integral, unos 4 gramos. Son, todos ellos, contenidos de fibra determinados ex profeso en el laboratorio como complemento del análisis comparativo realizado por CONSUMER EROSKI para comprobar cuánta fibra aportan los alimentos enriquecidos en fibra respecto de la de los que la contienen de modo natural.



con fibra

Cereales de desayuno All-Bran Flakes Cereal integral con fibra	Macarrones con fibra	Cereales Bifidus con fruta y fibra activa	Pan de molde sin corteza blanco con fibras y germen de trigo	Yogur Bifi Activium fibras con muesli	Pan de molde blanco fibras	Galletas Fibra Due L-Carnitina	Aceitunas rellenas de anchoa fibra	Pan tostado 10 cereales fibra	Galletas fibra	Edulcorante enriquecido con fibra
Kellogg's	Ardilla	Pascual	Bimbo	Kaiku	Panrico	Cué tara	La Española	Recondo	Flora	La Fortaleza
500	500	500	450	500 (4x125)	520	550	130	270	185	50
5,69	1,90	3,69	5,23	3,44	2,88	3,61	7,31	4,76	5,09	27
—	—	—	1,3	—	—	—	—	—	—	—
15	8	18,5	5,2	1,4	6,2	9,03	5	7,4	4	No indica
—	—	—	0,7	1	1,2	—	—	—	—	—
19,8	7,2	13,7	5,9	1,6	4,9	8,6	7,7	9,2	4,6	1,1
19,8	7,2	13,7	6,6	2,6	6,1	8,6	7,7	9,2	4,6	1,1
30 g	70 g	30 g	56 g (2 rebanadas)	125 g (1 yogur)	47,3 g (2 rebanadas)	30 g	35 g	18 g (2 tostadas)	30 g	1 g (un sobre)
5,9	5	4,1	3,7	3,3	2,9	2,6	2,7	1,7	1,4	0,01
Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto

Los alimentos están ordenados de mayor a menor aporte de fibra por ración de consumo de producto. (1) **Betafructanos**: fibra soluble a la que se le atribuye la capacidad de reducir los niveles de colesterol en sangre. Hay estudios que recomiendan unos 3 g de betafructanos al día. (2) **Fibra dietética**: se recomienda un consumo de fibra de entre 25 y 30 al día. (3) **Etiquetado**: la valoración Incorrecto refleja que la cantidad real de fibra que proporciona el alimento es inferior a la declarada en su etiquetado; por lo tanto incumplen la norma de etiquetado.

PERO...¿ POR QUÉ LA FIBRA ES TAN BENEFICIOSA PARA NUESTRA SALUD?

- **Ayuda a combatir el estreñimiento y a reducir el riesgo de hemorroides y diverticulosis.** Disminuye el tiempo del tránsito intestinal: la fibra insoluble retiene agua y aumenta el volumen de las heces, haciéndolas más fluidas y facilitando su expulsión. Evita que haya un exceso de presión sobre las paredes del colon y, así, ayuda a combatir el estreñimiento.
- **Disminuye el colesterol total y el LDL-colesterol (el malo) en sangre:** una dieta de 5-10 g/día de fibra soluble puede reducir el colesterol malo en un 5%. La fibra soluble fija los ácidos biliares en el intestino, favoreciendo su eliminación por las heces. Los ácidos biliares son necesarios para la digestión de los alimentos y se sintetizan en el hígado a partir de colesterol. El hígado, al tener que producir más ácidos biliares utiliza el colesterol sanguíneo. Además este tipo de fibra tapiza las paredes del intestino evitando la absorción del colesterol de los alimentos. Y, por último, este tipo de fibra también reduce la síntesis hepática de colesterol.
- **Aumenta la sensación de saciedad:** la fibra insoluble no aporta calorías y al hincharse aumenta la sensación de saciedad lo que beneficia a quienes tienen problemas de obesidad o sobrepeso. Permiten que la persona se sienta "llena" por más tiempo, ya que el vaciado gástrico se ralentiza, por lo que se retrasa la sensación de hambre entre comidas.
- **Reduce el riesgo de cáncer de colon:** todas las dietas contienen compuestos potencialmente carcinogénicos que al mezclarse con la fibra ya no entran en contacto con las paredes del intestino y no pueden ser absorbidos, por lo que no afectan a las células intestinales. Además, la fermentación de la fibra por parte de las bacterias del colon reduce el pH intestinal y da lugar a productos como el ácido butírico -ácido graso de cadena corta-, que ejerce una acción antiproliferativa, que ayuda a evitar que se multipliquen las células, proporcionando una mayor protección frente al desarrollo de cáncer de colon.
- **Permiten incluir mayor variedad de alimentos en la dieta de quien padece diabetes:** reduce la glucosa en sangre post-prandial y los niveles de insulina, porque la fibra soluble disminuye la velocidad de absorción de los hidratos de carbono de los alimentos ingeridos, evitando elevaciones bruscas del nivel de glucosa en sangre después de comer.

Análisis y resultados

Se ha analizado la cantidad de fibra que contenían 14 productos alimenticios enriquecidos en fibra. Veamos los resultados. En cuanto a la cantidad de fibra de estos productos enriquecidos, siguiendo una normativa que entrará en vigor en julio de 2007, pueden clasificarse en tres grupos. El de **"alimentos con un alto contenido en fibra"**, (más del 6% de fibra), estaría compuesto por once productos: soluble de cacao Cola-caó (33,2% de fibra), cereales desayuno Kellogg's (19,8%) y Pascual (13,7%), barras de cereales Kellogg's (18,8%), pan tostado Recondo (9,2%), galletas Cuétara (8,6%), aceitunas La Española (7,7%), macarrones Ardilla (7,2%), pan de molde Bimbo (6,6%) y Panrico (6,1%) y yogur Danone (6,1%). En el segundo grupo, el de **"alimentos fuente de fibra"** (más del 3% de fibra) figuran únicamente las galletas Flora (4,6%). Por último, el yogur Kaiku (2,6%) y el edulcorante La Fortaleza (1,1%), según el nuevo reglamento, no tenían la cantidad suficiente (el 3%) para hacer alusión a la fibra en sus etiquetas y tampoco a los beneficios que su consumo aporta a la salud.

A modo de referencia, el ranking de los otros alimentos (ricos en fibra, pero de modo natural) que se han llevado a laboratorio lo lideran las alubias (28,2% de fibra), seguidas a distancia por almendras fritas y saladas (12,5%) y harina de trigo con levadura integral (10,7%). Guisantes (8,2%), pasta integral (6,4%) y arroz integral (5,7%) aportan asimismo mucha fibra, mientras que acelgas (2,1%) y plátanos (1,6%) ocupan los últimos puestos, aun cuando contienen una cantidad considerable de fibra. Se comprueba, por

EL 6% SERÁ EL MÍNIMO DE FIBRA PARA QUE UN PRODUCTO PUEDA DENOMINARSE "DE ALTO CONTENIDO EN FIBRA". LAS ALUBIAS TIENEN EL 28% DE FIBRA

Alimentos Integrales

PRODUCTO ALIMENTICIO	Pasta integral de sémola de trigo duro	Arroz integral	Harina superior de trigo con levadura integral
Marca	Nomen	SOS	Harimsa
Formato (g)	500	1.000	500
Precio (euros/kilo)	2,85	1,15	1,52
Datos de etiquetado:			
Fibra dietética (g/100 g) ¹	12	3,6	7,5
Resultados analíticos:			
Fibra dietética (g/100 g) ¹	6,4	5,7	10,7
Ración de consumo	70 g	70 g	30 g (según receta etiquetado)
Fibra (g/ración)	4,5	4	3,2
Etiquetado ²	Incorrecto	Correcto	Correcto

Los alimentos están ordenados de mayor a menor aporte de fibra por ración de consumo de producto. (1) **Fibra dietética:** se recomienda un consumo de fibra de entre 25 y 30 g al día. (2) **Etiquetado:** la valoración Incorrecto refleja que la cantidad real de fibra que proporciona el alimento es inferior a la declarada en su etiquetado; por lo tanto incumplen la norma de etiquetado.



tanto, que ese 6% de fibra que la norma establecerá como mínimo para que un alimento pueda ser denominado de alto contenido en fibra lo aportan de modo natural varios alimentos de consumo común, por lo que lo más económico y razonable es proveerse de la fibra necesaria incorporando a la dieta habitual estos alimentos que la contienen de modo natural.

Tres de los catorce alimentos enriquecidos en fibra, además de fibra insoluble, incorporaban beta-fructosanos (fibra soluble). Eran el pan de molde Bimbo (0,7% del alimento) y Panrico (1,2%) y el yogur de la marca Kaiku (1%). Al betafructosano de la avena se le atribuye la capacidad de reducir los niveles de colesterol en sangre, y se recomienda una ingesta de al menos de 3 g/día de betaglucano. La fibra dietética del resto de las muestras está compuesta por fibra insoluble y soluble, pero carece de betafructosanos; por lo tanto, sus beneficios en la salud aun siendo asimismo muy interesantes, son otros: favorecen el tracto intestinal, evitan el estreñimiento, reducen la posibilidad de cáncer de colon, etc.

Por otra parte, dos muestras contenían menos fibra de la declarada en su etiqueta: la pasta integral Nomen decía tener el 12% de fibra cuando se registró sólo el 6,4%, y los cereales de desayuno enriquecidos en fibra de Pascual aseguraban aportar el 18,5% cuando el análisis apuntó el 13,7%.

Por tanto...

Buena parte de la población consume menos fibra de la necesaria, por lo que debe aumentar la ingesta de esta sustancia; es decir, de los alimentos que en

¿HAY LEYES SOBRE LA FIBRA?

No hay normas legales, ni en España ni en la UE, que definan qué es exactamente la fibra, qué sustancias quedan amparadas bajo este marco y cuáles no. En este vacío legal la industria alimentaria pone en el mercado una gran variedad de productos enriquecidos con fibra, pero con sustancias muy diferentes entre sí y cuyos efectos sobre nuestro organismo son bien distintos. El Reglamento 1924/2006, sobre declaraciones nutricionales y propiedades saludables en los alimentos entrará en vigor el 1 de julio de 2007 y establece que podrá declararse un alimento como "fuente de fibra" sólo cuando aporte un mínimo de 3 gramos de fibra cada 100 gramos (o, en otra unidad de medida, 1,5 gramos cada 100 calorías). Y podrá decirse que el alimento posee "Alto contenido en fibra" cuando aporte un mínimo de 6 gramos de fibra cada 100 gramos, o de 3 gramos cada 100 calorías. Y, a partir de julio, los alimentos no podrán atribuir propiedades de salud a un alimento enriquecido con fibra a menos que sus beneficios estén demostrados mediante estudios científicos y sean aceptados por las autoridades pertinentes.

TODO NO PUEDEN SER VENTAJAS...

El consumo excesivo de fibra puede llegar a perjudicar nuestra salud, y es por eso que se aconseja no abusar de alimentos integrales o enriquecidos en fibra, ya que un exceso puede causar molestias intestinales (gases, flatulencia, hinchazón,...), dolor abdominal y diarrea. Además, la fibra insoluble suele ir unida a un compuesto, el ácido fítico, capaz de fijar minerales como calcio, hierro y cinc, impidiendo su absorción por parte de nuestro organismo.

sigue en la página 44

• • • • Alimentos naturalmente ricos en fibra

PRODUCTO ALIMENTICIO	Alubia blanca	Guisantes finos congelados	Acelgas	La Marcona. La almendra frita y salada	Plátanos de Canarias
Marca	Luengo	Findus	—	Borges	—
Formato (g)	1.000	750	405	80	692
Precio (euros/kilo)	1,97	2,86	1,25	25	1,45
Fibra dietética ¹ (g/100 g)	28,2	8,2	2,1	12,5	1,6
Ración de consumo	70 g	160 g	250 g	30 g	138 g
Fibra (g/ración)	19,7	13,1	5,3	3,8	2,2

Los alimentos están ordenados de mayor a menor aporte de fibra por ración de consumo de producto.
(1) **Fibra dietética:** se recomienda un consumo de fibra de entre 25 y 30 g al día.



mayores cantidades la aportan. El consumo de fibra tenido por necesario por los expertos es de entre 25 y 30 gramos al día para adultos. La manera más saludable de hacerlo es seguir una dieta mediterránea y equilibrada, consumiendo cotidianamente frutas y verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales, alimentos ricos en fibra y que la contienen de modo natural. Los productos enriquecidos en fibra constituyen una alternativa pero, además de prescin-

dibles, son mucho más caros. Lo más conveniente y económico es que consigamos la fibra que nuestro organismo necesita mediante el consumo frecuente de alimentos que la contienen de modo natural; y recurrir a los alimentos enriquecidos en fibra en situaciones concretas, como no poder llegar a la ingesta diaria recomendada de fibra con nuestra dieta habitual o en caso de trastornos coyunturales del aparato digestivo.

LO QUE NO SABÍAMOS DE LA FIBRA:

- A principios del siglo XX, la industria alimentaria pudo obtener harinas y granos de cereales sin componentes fibrosos, tenidos entonces por desagradables e inútiles. Pero en los 70 se descubrió que la fibra ayudaba a combatir enfermedades y a mejorar la digestión y el metabolismo.
- No hay una definición única de fibra: ciertos autores la describen por sus funciones fisiológicas en nuestro organismo, mientras que otros definen la fibra según sea su composición química. Lo que sí se sabe es que carece de valor calórico, ya que al no poder ser metabolizada ni absorbida, no se puede obtener energía de ella.
- El Codex Alimentarius (sin fuerza de Ley, es la pauta para elaborar nuevas normas de alimentación y lo utiliza la Organización Mundial de la Salud) está valorando dos propuestas de definición de la fibra dietética: una más restrictiva que limita este concepto a vegetales, frutas y granos de cereales, y otra más amplia, que engloba tanto los componentes naturales de la comida como los alimentos enriquecidos.
- Hay dos tipos: **la fibra insoluble**, no viscosa, que se excreta casi íntegra por las heces debido a que la acción de las bacterias colónicas apenas la degrada. No se digiere pero absorbe agua y, de este modo, aumenta el tamaño de bolo fecal. Es así como favorece el tránsito intestinal. Indicada para combatir el estreñimiento, se compone principalmente de celulosa mientras que la lignina se combina de forma variable. Son buena fuente de fibra insoluble: cereales integrales, centeno y derivados del arroz no pulido. **La fibra soluble** es más beneficiosa para nuestro organismo. Viscosa, destaca por su alto grado de fermentación; atraviesa el intestino delgado sin sufrir modificaciones y cuando llega al intestino grueso ciertas bacterias del colon la fermentan total o parcialmente; son las sustancias producidas en esa fermentación las que producen beneficios a nuestra salud. La fibra soluble se encuentra fundamentalmente en verduras, frutas, legumbres y cereales como cebada y avena.

En Síntesis

- + Se ha analizado la cantidad de fibra de 14 productos alimenticios enriquecidos en fibra, de tres alimentos integrales (pasta, arroz y harina) y de otros cinco ricos en fibra de modo natural (almendras, alubias, guisantes, acelgas y plátanos).
- + El contenido de fibra de los cereales de desayuno enriquecidos de Pascual y la pasta integral Nomen fue notablemente inferior a la declarada en su etiquetado, por lo que incumplen la normativa de etiquetado.
- + Los del yogur enriquecido Kaiku (2,6% de fibra) y del edulcorante La Fortaleza (1,1%) son inferiores a lo que el Reglamento -aún no vigente, entrará en vigor el próximo 1 de julio- exige (3% de fibra) para hacer alusión a la fibra en su etiquetado.
- + Los alimentos enriquecidos en fibra que más la contienen son el soluble Cola-caó (33,2%), cereales de desayuno Kellogg's (19,8%) y Pascual (13,7%), y barritas de cereales Kellogg's (18,8%). También tenían mucha fibra el pan tostado Recondo (9,2%), galletas Cuétara (8,6%), aceitunas La Española (7,7%), macarrones Ardilla (7,2%), pan de molde Bimbo (6,6%) y Panrico (6,1%) y yogur Danone (6,1%).
- + En los cinco alimentos naturalmente ricos en fibra, destacan alubias (28,2% de fibra), almendras fritas (12,5%) y guisantes (8,2%); en los integrales, el 10,7% de fibra de la harina y el 6,4% de la pasta, si bien el arroz integral alcanzaba un también importante 5,7%.
- + Ninguno de los productos enriquecidos aporta tanta fibra por ración como un plato de alubias (70 gramos), que contiene casi 20 gramos de fibra, el triple que el enriquecido con más fibra por ración (yogur de Danone, con 7,6 gramos de fibra cada 125 gramos de producto). Y un plato de guisantes aporta 13 gramos de fibra, el doble que este yogur enriquecido.
- + Una alimentación rica en legumbres, verduras y frutas aporta la cantidad que nuestro organismo necesita. Cereales integrales y frutos secos también aportan mucha fibra y su consumo es muy recomendable. La forma más saludable y económica de asegurarnos una suficiente cantidad de fibra es una dieta equilibrada que incluya buena parte de estos alimentos que la contienen de modo natural.