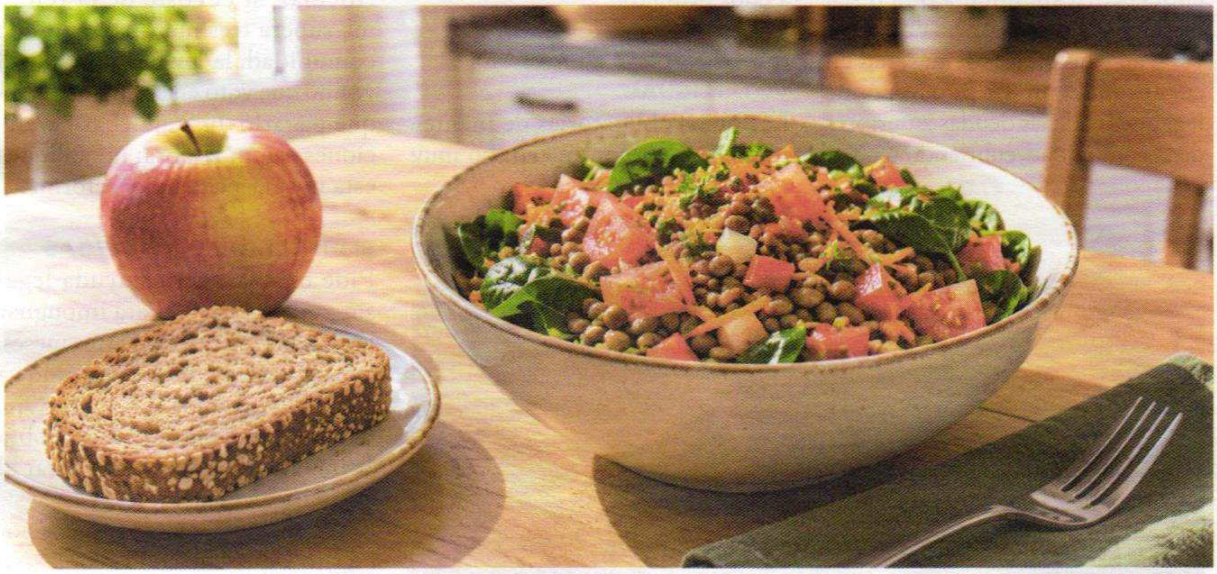
mia
Mía
España
10/11/26
Pr: Semanal (Miercoles)
Tirada: 91.758
Dif: 48.783
Cod: 187250455
Pagina: 22
Secc: OTROS Valor: 17.650,00 € Area (cm2): 535,9 Ocupac: 100 % Doc: 1/1 Autor: Num. Lec: 195132

EXPERTOS

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS



¿CÓMO AUMENTAR LA FIBRA DE LA DIETA SIN SUMAR CALORÍAS?

RESPUESTA: Elegir alimentos ricos en fibra y con un aporte calórico moderado permite mejorar la alimentación sin aumentar la ingesta energética. María Muñoz Yuste, especialista en Dietética y Nutrición del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, explica cómo conseguirlo y qué precauciones conviene tener.

La fibra es esencial para la salud digestiva y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer colorrectal. También favorece el buen funcionamiento de la microbiota intestinal. Las recomendaciones generales sitúan la ingesta diaria en 25-30 gramos para las mujeres y 30-38 gramos para los hombres.

"Además de regular el tránsito intestinal, ayuda a mejorar los niveles de colesterol, glucosa y presión arterial, y contribuye al control del peso", señala Muñoz Yuste.

Sin embargo, alcanzar las cantidades recomendadas puede resultar complicado. "En muchas ocasiones, aumentar el consumo de fibra conlleva un incremento de calorías, por lo que es importante orientar a los pacientes sobre qué cantidad necesitan y cómo obtenerla", añade la especialista.

La estrategia consiste en priorizar opciones ricas en fibra y bajas en calorías, como verduras, fruta y legumbres. Los cereales integrales y las semillas son buenas opciones. Los frutos secos aportan mucha fibra, aunque conviene controlar las porciones.

Una forma sencilla es sustituir productos habituales por alternativas integrales, añadir verduras a las comidas e incorporar legumbres con regularidad. Conviene incluir fuentes de fibra en distintas ingestas a lo largo del día, y no solo en las comidas principales.

¿Qué ocurre con los suplementos?

Pueden ser útiles, pero no sustituyen todos los beneficios de los alimentos. "Carecen de una parte importante de las ventajas que aporta el consumo de alimentos ricos en fibra, como las vitaminas, los minerales y los antioxidantes", explica Muñoz Yuste.

Además, un consumo inadecuado puede provocar gases o hinchazón y algunos interfieren en la absorción de minerales. Por eso, conviene consultar a un profesional antes de tomarlos.

En definitiva, aumentar la fibra no significa comer más, sino elegir mejor los alimentos para obtener sus beneficios sin incrementar calorías.



MARÍA MUÑOZ YUSTE
Especialista en Dietética y Nutrición del Hospital Universitario Ruber