



Fibra alimentaria

Se denomina fibra alimentaria a aquella parte de los alimentos de origen vegetal que ingerimos y que somos incapaces de digerir, esto es, que nuestro metabolismo es incapaz de aprovechar. Hasta fechas muy recientes se consideraba que no obteníamos energía como del resto de hidratos de carbono y lípidos, pero muy recientes investigaciones aceptadas por la UE, consideran un aporte de energía de 2 Kcal./g de fibra, pero sin elementos de interés para construir los compuestos propios, como es el caso de las proteínas.

Esto no significa que carezcan de interés en nuestra dieta, es bien sabido el papel beneficioso que se atribuye a la ingestión de fibra. No sólo se recuerda constantemente la necesidad de incluir verduras, hortalizas, frutas (frescas y secas) y cereales en nuestros menús, sino que se hallan muy bien representados en nuestros mercados un sin fin de productos preparados especialmente con esta finalidad, exaltándose sus beneficios y virtudes.

Así como en el caso de hidratos de carbono, lípidos y proteínas, cada grupo presenta un patrón molecular común que lo define, en el caso de la fibra alimentaria no ocurre esto. Ya se ha iniciado el texto con una definición negativa (residuo vegetal no digerible) que explica poco de su naturaleza. En efecto, se trata de un gran número de compuestos muy distintos entre sí. Algunos de ellos recuerdan las moléculas de hidratos de carbono (polisacáridos) pero con azúcares poco usuales, otros contienen ácidos y sus sales. Unos solubles en agua, otros insolubles, cada uno con su comportamiento en el tubo digestivo al ser ingeridos.

Los compuestos fibrosos mayoritarios en nuestra dieta son la celulosa, las hemicelulosas, las pectinas y, en menor grado, la lignina. Todos ellos se hallan en los productos vegetales asociados a las paredes celulares.

Verduras, hortalizas, frutas, legumbres y cereales		Fibra total en gramos por 100 g. de producto
Acelga	cruda	1,0
Apio	crudo	2,0
Espinaca	cruda	2,6
Espinaca	hervida	3,0
Lechuga	cruda	1,5
Alcachofa	hervida	9,4
Judía verde	hervida	3,0
Champiñón	en conserva	2,6
Guisante, congelado	hervido	7,3
Alubia blanca, seca	cruda	19,7
Garbanzo, seco	crudo	15,0
Lenteja, seca	cruda	13,0
Manzana con piel	al horno	2,8
Ciruela	seca	16,0
Almendra, frita	salada	15,0
Pan blanco		3,5
Pan integral		7,0

Se les atribuyen efectos beneficiosos de tipo aumento y motilidad del tránsito intestinal, efectos saciantes, lentitud en la absorción de determinados compuestos de la digestión (glucosa), disminución de la absorción de determinados componentes (colesterol) y un sin fin de otros efectos deseables. Con todo no debe olvidarse que lo que ingerimos es una más de las influencias que recibimos con significación en nuestra salud. El tipo de vida, las actividades que realizamos, el medio ambiente y factores individuales diversos inciden en el conjunto para el resultado final.

Salvador Hernández. Secretario Comité Científico Fundación Triptolemos
www.triptolemos.org