



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**



Agregando Fibra a su Dieta Libre de Gluten

Actualizado a junio del 2019

La fibra es una parte importante de una dieta saludable. Obtener suficiente fibra puede ayudar a bajar el colesterol y reducir el riesgo de la enfermedad cardiovascular, y es importante para mantener un sistema gastrointestinal saludable. Las dietas altas en fibra también se han relacionado con la disminución del peso corporal. Se recomienda consumir aproximadamente 25 – 35 gramos de fibra por día, dependiendo en género y requerimientos calóricos. Estimaciones indican que el consumo de fibra no es adecuado entre la mayoría de los americanos.

La fibra solamente se encuentra en alimentos de origen vegetal. La fibra se refiere a la parte de los alimentos de origen vegetal que no puede ser digerida por el cuerpo. Existen dos categorías de fibra: la insoluble y la soluble. Aunque diferentes alimentos contienen principalmente un tipo de fibra o el otro, la mayoría de los alimentos de origen vegetal contienen una mezcla de ambos. Es importante incluir una variedad de fuentes de fibra en la dieta.

Fibra insoluble. Estas fibras absorben agua a medida que avanzan a través del tracto gastrointestinal, el cual incrementa el volumen de las heces y promueve una regularidad intestinal. Ejemplos de fuentes de fibra insoluble incluyen vegetales y granos enteros libres de gluten.

Fibra soluble. Estas fibras se disuelven en el agua para formar una sustancia tipo gel la cual es relacionada en bajar los niveles del colesterol. Las frutas y legumbres son ejemplos de fuentes de fibras solubles.

CONSEJOS PARA AGREGAR MAS FIBRA

Agregar la fibra poco a poco

Aumenta su consumo de fibra de manera gradual. El agregar la fibra muy rápido puede causar creciente hinchazón, gas, y dolores estomacales. Agregue solo una porción extra de alimentos ricos en fibra por día durante varios días; después, de la misma forma agregue otra porción hasta alcanzar su meta.

Consumir más frutas, verduras, y legumbres

El consumir más frutas y verduras es una manera fácil y excelente de aumentar la ingesta de fibra. Otra estrategia buena es consumir legumbres

Consejos Para Agregar Fibra

Aumentar la fibra de manera gradual

Consumir más frutas, verduras, y legumbres

Escoger granos enteros y harinas a base de granos enteros

Incorporar semillas y frutos secos en meriendas y platos acompañantes



de manera regular. Legumbres incluyen frijoles (por ejemplo, negros, pintos, garbanzos), chícharos y lentejas.

Granos y Harinas sin Gluten

Utilice los granos enlistados abajo como acompañamientos con sus comidas, y pruebe harinas a base de granos enteros sin gluten, cuando estás horneando.

Semillas y Frutos Secos

Incorporando los frutos secos y semillas en la dieta es una manera sencilla de aumentar la ingesta de fibra también. Agregue semillas de calabaza o girasol a ensaladas, y disfrute de un puñado de frutos secos con un pedazo de fruta para una merienda.

Tomar suficiente agua

Sin los líquidos adecuados, es posible constiparse o tener heces duras. Tomar por lo menos seis a ocho vasos de agua al día.

Ejercicio

El ejercicio diario - junto con el consumo adecuado de fibra - ayuda al tracto gastrointestinal a trabajar mejor. Una caminata diaria puede ser suficiente.

Granos libres de gluten (1 Taza cocinado) Gramos de Fibra

Teff	7
Amaranto	5
Harina de maíz	5
Trigo sarraceno	5
Quinoa	5
Arroz integral	4
Avena libre de gluten	4
Sorgo	4
Arroz silvestre	3
Mijo	2

Harinas libre de gluten (1 Taza) Gramos de Fibra

Lino o linaza	32
Garfava	24
Teff	20
Amaranto	12
Avena libre de gluten	12
Sorgo	12
Trigo sarraceno	12
Garbanzo	10
Quinoa	8
Soya	8
Arroz integral	7

Se puede reproducir este documento solamente para propósitos educativos.

Más información útil está disponible en www.GLUTEN.org.

Los avances en el área de enfermedad celíaca ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.

Esta información no se debe utilizar para diagnosticar o tratar desordenes relacionados al gluten, ni otras condiciones médicas. Para preguntas sobre estas condiciones, consulta con su médico cuando está considerando esta información.

El grupo de GIG en su área local puede también ser un recurso.

Gluten Intolerance Group (GIG)
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667

Teléfono: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675

www.GLUTEN.org
customerservice@GLUTEN.org

A través del apoyo, y para el beneficio de consumidores, la misión del Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) es de preparar y autorizar la comunidad 'gluten-free' con poderes que informa y educa.

Para hacer una donación o hacerse un voluntario con GIG, visita nuestro sitio Web o llame a la oficina al 253-833-6655.

La cantidad diaria recomendada de fibra para adultos es es aproximadamente 25 a 35 gramos, dependiendo de genero y requerimientos calóricos.