



GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP™



Agregando Fibra a su Dieta Libre de Gluten

Actualizado a julio del 2021

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, ya que los alimentos altos en fibra son más voluminosos y tienden a hacernos sentir satisfechos por más tiempo, y a menudo contienen menos calorías. Estimaciones indican que el consumo de fibra en los Estados Unidos es aproximadamente la mitad de lo recomendado. En consumo de fibra entre individuos en la dieta sin gluten suele ser aún más bajo, ya que muchos alimentos sin gluten contienen menos fibra que sus equivalentes con gluten. 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.

CUANTO FIBRA SE REQUIERE Y DONDE ENCONTRARLO

El “Valor Diario” (DV) para fibra es 28 gramos por día. Esto es para el consumidor promedio mayor que 4 años, y es el valor utilizado como el estándar en las etiquetas de Nutrición en alimentos empaquetados. Todos los alimentos provenientes de plantas contienen alguna fibra, pero algunos alimentos son mejores fuentes que otros.

Leguminosas/Frijoles Esta categoría es uno de los mejores para fuentes altas en fibra. Incluyen frijoles (como negros, pintos, garbanzos), guisantes, y lentejas.

- ½ taza de la mayoría de los frijoles: ~ 6-8 gramos de fibra
- ½ taza de lentejas: ~ 4 gramos fibra.

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

Frutas y Verduras Hay que incluir una abundancia de verduras y frutas en la dieta, no solo para aumentar fibra, pero también para hacer la dieta más saludable en general.

- Manzanas, plátanos, y naranjas proveen aproximadamente 3 gramos de fibra por pedazo de fruta. La mayoría de las otras frutas contienen un poco menos por porción, pero contienen algo.
- La mayoría de las verduras cocidas, como broccoli, coles de Bruselas, ejotes y camotes proveen 2-3 gramos de fibra por media taza.

Granos Enteros sin Gluten y sus Harinas. Granos enteros proveen más fibra que versiones refinadas. Utilice granos enteros sin gluten como acompañamientos con las comidas, y utilice las harinas cuando hornea. (Información sobre cómo utilizar granos enteros: gluten.org/recursos-en-espanol/ “Granos Enteros”)

- ½ taza de teff cocinada: 3.5 gramos de fibra.
- ½ taza de quinoa o avena cocinada: ~ 2.5 gramos fibra
- ½ taza de arroz integral cocinada: 2 gramos fibra

Semillas y Nueces. El incorporar nueces y semillas en la dieta es una manera fácil de agregar fibra. Agregue pepitas o semillas de girasol a ensaladas, y disfrute de un puñado de nueces con un pedazo de fruta para una merienda.

- ¼ taza de pepitas: ~ 3 gramos de fibra
- 2 Cucharadas de almendras: ~ 3 gramos fibra

Ideas para agregar fibra a lo largo del día. (Cantidades de fibra son notadas en paréntesis después de cada cosa.)

- Desayuno: pedazo de fruta fresca (~ 3 g). Waffle hecho de un grano entero sin gluten (~ 3 g) con mantequilla de almendra (~2 g).
- Almuerzo: Envoltura de grano entero sin gluten (~ 4 g) con proteína al gusto. 2 zanahorias (~ 4 g).
- Meriendas: yogur con granola sin gluten encima (~ 2 g). 3 tazas de palomitas (~ 3 g).
- Cena: 1 taza frijoles negros (~ 15 g) con verduras (~ 3 g) y quínoa (~ 3 g).

*El símbolo “~” quiere decir “aproximadamente”

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

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

Este boletín educativo ha sido producido por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG), una organización registrada 501(c)3. Si desea más información sobre GIG entra a www.gluten.org.

GIG tiene la misión de hacer la vida más fácil para todas las personas que viven sin gluten.

Esta información es solo para propósitos educativos. Consulte con su equipo de salud cuando considere esta información. Se puede reproducir este documento para propósitos educativos. Para solicitar permiso para reproducir este boletín con cualquier otro propósito, contacte:

Gluten Intolerance Group (GIG)
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667
Phone: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675
customerservice@gluten.org

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