

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving

Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g **5%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 430mg **19%**

Total Carbohydrate 46g **17%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars **4%**

Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 6mg 35%

Potassium 240mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

La fibra alimentaria es uno de los nutrientes que se debe consumir en mayor medida.

Fibra alimentaria

Las dietas con mayor contenido de fibra alimentaria pueden aumentar la frecuencia de los movimientos intestinales y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

¿Qué es?

La fibra alimentaria es un tipo de **carbohidrato** compuesto por muchas moléculas de azúcar enlazadas entre sí. Sin embargo, a diferencia de otros carbohidratos, la fibra alimentaria se entrelaza de manera tal que no se puede digerir con facilidad en el intestino delgado.

Existen **dos tipos** de fibra alimentaria:

- La **fibra alimentaria soluble** se disuelve en agua para formar una sustancia espesa como un gel en el estómago. Se desintegra con la acción de las bacterias del intestino grueso y proporciona algunas calorías.
- La **fibra alimentaria insoluble** no se disuelve en agua y puede pasar por el tracto gastrointestinal relativamente intacta; por lo tanto, no es una fuente de calorías.

¿Dónde se encuentra?

La fibra alimentaria que se genera de manera natural se encuentra en una variedad de alimentos, incluidos los siguientes:

- Legumbres, guisantes o chícharos y lentejas
- Frutas
- Frutos secos
- Semillas
- Vegetales
- Salvado de trigo
- Granos enteros (como la avena entera, el arroz integral, las palomitas de maíz y la quínoa) y alimentos hechos con ingredientes de granos enteros (como algunos panes, cereales, galletas y pasta).

¿Qué hace?

- La **fibra alimentaria soluble** puede interferir en la absorción de la grasa dietética y el colesterol. Esto, a veces, puede ayudar a disminuir los niveles en sangre de lipoproteína de baja densidad (colesterol LDL o “malo”). La fibra soluble, además, puede volver más lenta la digestión y el ritmo en que se absorben los carbohidratos y otros nutrientes en el torrente sanguíneo. Esto puede ayudar a controlar el nivel de glucemia (a menudo referido como azúcar en sangre) evitando aumentos bruscos de esta después de una comida.
- **La fibra alimentaria insoluble** puede acelerar el movimiento del alimento y los desechos a través del sistema digestivo.
- Tanto **la fibra alimentaria soluble como la insoluble** dan sensación de saciedad, lo cual puede disminuir su ingesta de calorías porque ayuda a que coma menos y también a que se sienta satisfecho por más tiempo.



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

www.fda.gov/nutritioneducation

Etiqueta de información nutricional interactiva • octubre de 2021

Fibra alimentaria 1