

El salvado es la parte del grano que posee la mayor proporción de fibra, las pasas de uva, frutas secas, porotos y lentejas, así como los cereales integrales son los alimentos que mayor porcentaje de fibra contienen, pero no los únicos; otros, como los vegetales, también lo poseen.

Nuestro organismo necesita una ración diaria de fibra que fluctúa entre los 20 a 25 gramos.

Entre las propiedades de la fibra, algunas de las más valiosas son: la de acelerar el tránsito intestinal y la de prevenir el estreñimiento. Al no poder digerirla, el organismo se limita a hidratarla y de este modo pasa por el intestino cumpliendo su función más importante, a la manera de una escoba, absorbiendo toxinas y arrastrando sustancias nocivas como los ácidos biliares precursores del colesterol, hasta formar las heces.

Cuando la dieta contiene poca fibra por ser pobre en frutas, cereales integrales y vegetales, las heces son duras, resacas y concentradas, con lo que obligan al intestino a realizar grandes esfuerzos para eliminarlas. Esto causa o agrava numerosos trastornos, como los divertículos intestinales, las hemorroides y hasta el cáncer de colon.



**Tabla 5: Contenido de fibra en 100 gr de alimentos**

<b>ALIMENTOS RICOS EN FIBRA</b>	
<b>Alimentos (100 g)</b>	<b>Fibra (g)</b>
Garbanzos	14.80
Pan integral	9.11
Salvado	7.80
Porotos de soja	5.75
Pera seca	5.67
Granos de maíz	5.50
Cebolla	4.50
Arvejas frescas	2.40
Maní tostado	2.39
Harina de soja	2.29
Repollitos de Bruselas	1.39
Naranja	1.80

**Sugerencias para aumentar el consumo de fibra:**

- Elegir panes y galletitas integrales, de centeno o salvado, en reemplazo de galletitas o pan blanco.
- Preparar masas con harinas integrales.
- Reemplazar los cereales refinados (blancos) e incorporar cereales integrales combinados con legumbres.
- Incorporar vegetales a las salsas convencionales.