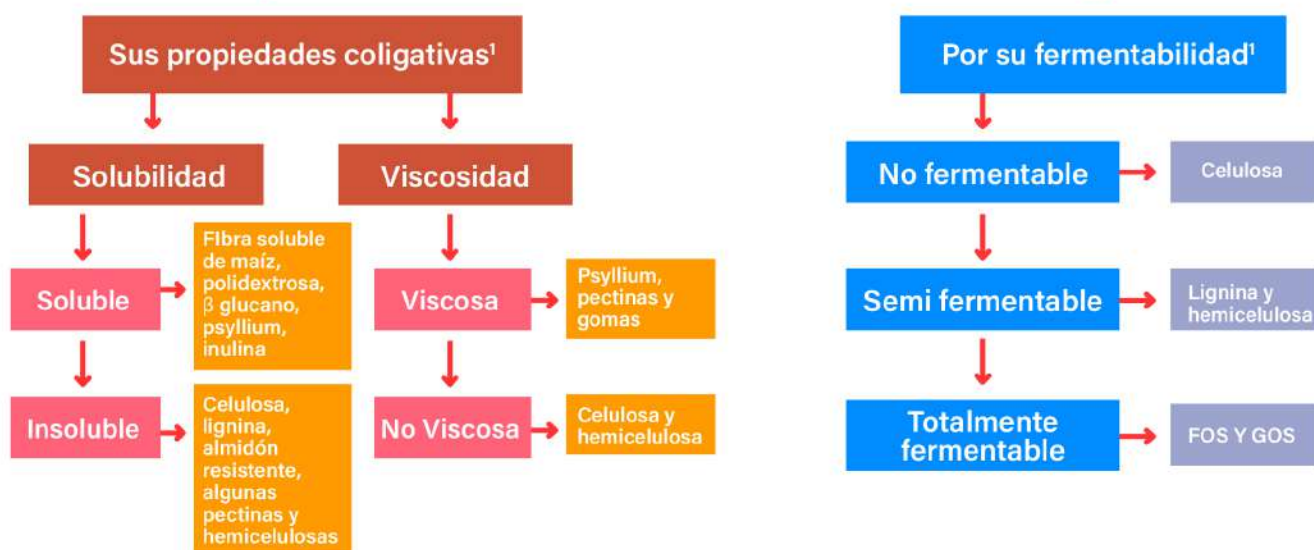






GENERALIDADES DE LA FIBRA DIETÉTICA: clasificación y consumo en Latinoamérica

Las **fibras dietéticas** son polímeros de hidratos de carbono que no son hidrolizados por enzimas de nuestro intestino delgado. En Latinoamérica se consume aproximadamente la **mitad de la fibra recomendada al día**¹

Las fibras pueden ser clasificadas por:



¿Cómo puedes ayudar a que se alcance el requerimiento de fibra?²

-  Alentar el consumo de > 400 g/día de frutas y verduras
-  Promover la inclusión de 3-5 o más porciones de cereales de grano entero o altos en fibra
-  Promover dietas basadas en plantas
-  Fomentar una variedad en la alimentación

La ingesta promedio en Latam es de < 15 g/día³

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una ingesta de:

25 – 38 g / día de fibra⁴

Referencias: 1. Mataix Verdú J, Jiménez J, Zarzuelo A. Tratado de nutrición y alimentación. España; Océano; 2009. 2. Reynolds A, Mann J, Cummings J, Winter N, Mete E, Te Morenga L. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. The Lancet. 2019;393(10170):434-445. 3. GBD 2017 Diet collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet 2019;393:1958-1972. 4. Escudero Álvarez E, González Sánchez P. La fibra dietética. Nutrición Hospitalaria. 2006;21:61-72