

Tips saludables

Consumo y conocimiento de la fibra dietética en una población adulta de Aguascalientes

L. N. José antonio Espinoza Pérez

Licenciado en Nutrición, Centro de Ciencias de la Salud, Universida Autónoma de Aguascalientes.

Estudiante de la maestría en Investigación clínica, División de Ciencias de la Salud, Universidad de Guanajuato.

Coordinador de voluntariado del Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato.

Contacto: Departamento de Medicina y Nutrición, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato. 20 de enero 929, 37000 León de los Aldama, Guanajuato, México.

Correo electrónico: antonioespe@live.com.mx

Palabras clave:

Fibra, nutrición, hábitos, alimentación, Aguascalientes.

El consumo de fibra disminuye el riesgo de padecer enfermedades como hipertensión, diabetes, obesidad e incluso cáncer, ayuda a mantener una buena digestión y evita el estreñimiento, un problema común para todos, pero ...



¿REALMENTE SE
CONSUME LA
cantidad adecuada
DE FIBRA?

¿QUÉ ES LA FIBRA Y PARA QUÉ SIRVE?

Es la parte comestible de las plantas y cereales, resistente a la digestión y la absorción, que sólo se fermenta en el intestino. La fibra dietética, como usualmente se encuentra descrita en las etiquetas de alimentos, es justamente la fibra que proviene de lo que se consume día a día.

Varios estudios han demostrado que el consumo de fibra ayuda a mantener un buen estado de salud, a disminuir y controlar los niveles de colesterol y glucosa en la sangre. Desde el siglo IV a. c., Hipócrates reconoció que consumir el salvado de trigo, uno de los alimentos con mayor cantidad de fibra, ayudaba a mantener un estado óptimo y funcional del intestino grueso.

En México, la fibra siempre ha sido parte de la alimentación, se encuentra presente en una gran variedad de alimentos como el maíz, frijol, soya, y una gran variedad de frutas y verduras.

El consumo de fibra ha sido objeto de estudio por muchos años, en 1995 se encontró una relación con el índice de masa corporal (IMC), el cual nos ayuda a indicar si una persona tiene sobrepeso, bajo peso o se encuentra en un peso normal. Se observó que sujetos con un IMC mayor, es decir en grados de sobrepeso y obesidad, tenían un bajo consumo de fibra, y por el contrario aquellos con un IMC normal, tenían un consumo mayor de fibra por día.

La fibra no sólo ayuda a mantener un peso saludable, también previene algunas enfermedades graves como enfermedades cardiovasculares, las cuales son la principal causa de muerte a nivel nacional. La ingestión de fibra ha demos-

trado disminuir los niveles de presión arterial, además que contribuye a mantener bajo control los niveles de colesterol en la sangre.

¿CUÁNTA FIBRA ES RECOMENDABLE CONSUMIR Y DÓNDE ENCONTRARLA?

La recomendación de consumo de fibra en México es de 25 a 30 g al día, para poner esta cantidad en perspectiva, consideremos que una pieza de manzana tiene 2.6 g de fibra, pero esto no significa que se deban consumir 10 manzanas al día para poder cubrir el consumo de fibra recomendado por día, la fibra también se encuentra presente en verduras como la lechuga, la zanahoria, las espinacas, los espárragos, la calabaza, el brócoli y el nopal; en frutas como la manzana, la pera, el plátano, la naranja, la mandarina y las fresas; y en cereales y leguminosas como: la avena, el salvado de trigo, el pan integral, los frijoles, las lentejas y las habas.

Al llevar una dieta que contenga varios de estos alimentos, es muy sencillo cubrir los requerimientos de fibra al día.

¿Y CUANTA FIBRA SE CONSUME EN MÉXICO?

En el 2002, se realizó un estudio que encontró que en promedio en México se consumen 17 g de fibra al día, es decir 8 g menos de la recomendación mínima para México, esto se debe a que en la actualidad, cada vez se incluyen menos verduras y frutas, y más alimentos procesados que en general tienen poca fibra. Y al elegir cereales integrales, la cantidad de fibra que contienen en comparación a su versión no integral es poca, por ejemplo, el pan

de caja integral común contiene de 2 a 3 g de fibra, y su versión no integral contiene sólo 1 g de fibra por rebanada.

¿QUÉ SE REALIZÓ EN ESTE ESTUDIO?

Se aplicó una encuesta a 260 personas, habitantes de la ciudad de Aguascalientes en el estado de Aguascalientes, tanto del sector urbano como del sector rural, se les realizó un recordatorio de 24 horas que consiste en una investigación detallada de todos los alimentos ingeridos en el transcurso de un día, también se les preguntó si habían recibido alguna vez orientación dietética, si habían padecido estreñimiento y si conocían algunos alimentos altos en fibra.

El consumo de fibra en la población fue de 15g (en un rango de 13 a 17g), esto quiere decir que la mitad de las personas consumen 15g de fibra diaria y en general el consumo más bajo fue de 13 g y el más alto de 17g, por debajo del consumo recomendado para obtener los beneficios de la fibra.

Los resultados mostraron de manera general que las personas de 33 a 41 años y de 64 a 72 años, tienen el mayor consumo de fibra (21g), y las personas de 56 a 64 años y de 18 a 25 años consumen la menor cantidad (15 y 16 g respectivamente).

El consumo más bajo de fibra se encontró en personas con obesidad tipo 3, y el consumo de fibra más alto fue en las personas con un peso adecuado. Cuando se preguntaron por algunos aspectos relacionados a la fibra, los resultados mostraron que las personas que consumen más fibra, padecen menos de estreñimiento, y quie-

nes han recibido orientación por un nutriólogo o médico consumen más fibra que aquellos que no han recibido orientación.

La frecuencia de consumo de algunos alimentos, mostró que la principal fuente de fibra en la población proviene de los frijoles. También se encontró que en general las frutas y verduras sólo se consumen de manera ocasional o una vez por semanal. Estos datos, son preocupantes, ya que no sólo se deja de consumir la fibra si no otros nutrimentos que también aportan un beneficio a la salud.

¿QUÉ PODEMOS CONCLUIR?

A pesar de que en México, se tiene una gran diversidad de alimentos, fuente de varios nutrimentos, entre ellos la fibra, el consumo de la misma en México sigue siendo bajo.

Lo anterior nos indica que, debe trabajarse más en la promoción del consumo de fibra, la importancia de consumir alimentos variados, conocer los beneficios de consumirlos y los riesgos de su deficiencia.

REFERENCIAS

- Anderson JW, Baird P, Davis Jr. RH, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, Waters V, Williams CL. Health Benefits of Dietary Fiber. *Nutrition Reviews* 2009;67(4):188-205.
- Barquera S, Rivera-Dommarco J, Campos I, Espinoza J, Monterrubio E. Consumo de fibra y sobrepeso en mujeres mexicanas en edad adulta. *Nutrición Clínica* 2002;5(4):206-12.
- Anderson JW, Smith BM, Gustafson NJ. Health Benefits and Practical Aspects of High-Fiber Diets. *Am J Clin Nutr* 1994;56:1242S-7S.
- Diario Oficial de la Federación. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Disponible en: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013.
- Escudero-Álvarez E, González S. La Fibra Dietética. *Nutr. Hosp.* 2006;21(2):61-72.