



IMPORTANCIA DE LA FIBRA VEGETAL EN LA ALIMENTACIÓN



Dr. J.M. Ruiz Liso

FUNDACION
CIENTIFICA

CAJA RURAL de SORIA

¿Qué es?

Lo que hoy conocemos como fibra vegetal ó **fibra alimenticia** es el producto resultante de la acción de diferentes sustancias en el proceso de la digestión sobre los alimentos vegetales, y formada por estructuras orgánicas localizadas en las paredes celulares de dichos vegetales.

Los alimentos vegetales pueden ser absorbidos, en parte, a su paso por el tracto gastrointestinal sin sufrir una digestión. Una parte de tales alimentos están sometidos a la acción de los jugos y enzimas digestivos y son absorbidos en el Intestino delgado; esto se observa en el caso del almidón, las proteínas y las grasas de los vegetales. La parte no digerible de tales alimentos por los jugos digestivos, es lo que conocemos como **fibra vegetal ó fibra alimentaria**.

El principal componente estructural de la fibra es un hidrato de carbono ya descrito: la **celulosa**. Está en la pared de la célula de los vegetales siendo muy probablemente la sustancia orgánica más abundante en la tierra.

Toda la fibra es de origen vegetal, pero no todos los productos alimenticios de origen vegetal son ricos en fibra. Se pierde fibra cuando se les "quita la piel a las frutas y a algunos vegetales" y también en el proceso de "molturación" de los granos de los cereales.

El consumo de dietas ricas en fibra alimentaria parece jugar un papel muy importante en la prevención del desarrollo del cáncer colo-rectal, debido a la modificación del tiempo de tránsito intestinal, reducción de la fermentación bacteriana de nuestro intestino grueso y un menor número de metabolitos de ácidos biliares. Además hay una reducción global del tiempo de exposición de la mucosa del colon a la acción de sustancias cancerígenas que puede llevar el bolo fecal. Sin embargo no se puede aconsejar un consumo indiscriminado de fibra en la dieta. La dosis diaria debe estar entorno a los **25-30 gramos**..

FUNCIONES DE LA FIBRA VEGETAL:

-BOCA:

-Estimula el flujo de saliva

-ESTOMAGO:

-Alarga el tiempo que permanecen en el estómago los alimentos -Diluye las secreciones del estómago

-INTESTINO DELGADO:

-Diluye los constituyentes de los alimentos

-Enlentece la absorción intestinal

-INTESTINO GRUESO:

-Mantiene y atrapa el agua

-Sirve para que se unan algunos iones: Zn, K, Ca etc.

- Es un sustrato para que asienten las bacterias
- Reduce la formación de productos nocivos para el intestino (cancerígenos) y el tiempo de contacto de estos con el intestino.
- Ablanda y aumenta el volumen de las heces con lo que reduce el esfuerzo y el posible daño para su eliminación (disminuye el estreñimiento y las hemorroides).