

# Fibra

## ¿QUÉ ES?

La fibra es un hidrato de carbono complejo, que nuestro organismo apenas puede digerir. Solo se encuentra en alimentos de origen vegetal



## TIPOS DE FIBRA

### Soluble:

se disuelve en el agua y forma un gel que hace más lenta la digestión. Sirve de alimento para la microbiota, ya que las bacterias la fermentan en el intestino.

### Insoluble:

no se disuelve en agua, la absorbe y añade volumen a las heces, por lo que mejora el tránsito intestinal. Tiene acción laxante.

## RECOMENDACIONES de INGESTA

La mayoría de las directrices dietéticas europeas recomiendan una ingesta diaria de 25-35 g para personas adultas.



## EFFECTOS EN LA SALUD

- > Favorece el tránsito intestinal
- > Es saciante y ayuda en el control del peso
- > Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2
- > Mejora la salud intestinal y la microbiota
- > Parece reducir el riesgo de cáncer de colon
- > Ayuda a la salud bucal



# Fibra

## ALIMENTOS QUE SON FUENTE DE FIBRA

Fuentes de fibra soluble:

legumbres, zanahorias, patatas, arroz, avena, calabaza, manzanas, plátanos...



Fuentes de fibra insoluble cereales integrales, salvado de trigo, verduras de hoja verde



## LA FIBRA EN LA ETIQUETA

Si bien la fibra no es de declaración obligatoria en la tabla nutricional, sí que pueden indicarse de manera voluntaria en la tabla nutricional los gramos de fibra que contiene el producto por cada 100 gramos del mismo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VALORES MEDIOS	por 100 g
> Valor energético	324 kJ/77 kcal
Grasas.....	1,7 g
de las cuales:	
-Saturadas.....	0,4 g
> Hidratos de carbono..	12 g
de los cuales:	
-Azúcares.....	7,4 g
> Proteínas.....	2,4 g
<b>Fibra.....</b>	<b>5,8 g</b>
> Sal.....	0,5 g

## DECLARACIONES NUTRICIONALES

Fuente de fibra

El producto contiene como mínimo

> **3 g** de fibra por 100 g o

> **1,5 g** de fibra por 100 Kcal

Alto en fibra

El producto contiene como mínimo

> **6 g** de fibra por 100 g o

> **3 g** de fibra por 100 Kcal