

Alimentos ricos en fibra saludable

Una guía completa de los mejores alimentos para aumentar tu ingesta de fibra diaria y cuidar tu salud digestiva.

@ADELGAZA.DESPUES40



¿Por qué es importante la fibra?

La fibra es un nutriente esencial para el buen funcionamiento del organismo. Favorece la salud digestiva, ayuda a controlar el peso y contribuye a regular los niveles de azúcar e colesterol en sangre.

- ❑ Para la mayoría de los adultos, la referencia general es aproximadamente **25-30 g de fibra al día**, aunque las necesidades individuales pueden variar.



Semillas: pequeñas y poderosas



Semillas de chía

Ricas en fibra soluble, forman un gel que favorece la digestión y la saciedad.



Semillas de calabaza

Aportan fibra y minerales esenciales como magnesio y zinc.



Semillas de lino

Excelente fuente de fibra soluble e insoluble, ideales molidas para mejor absorción.



Semillas de sésamo

Versátiles y nutritivas, añaden fibra y calcio a cualquier plato.

Frutos secos ricos en fibra

Almendras

Un puñado aporta fibra, vitamina E y grasas saludables. Perfectas como snack.

Pistachos

De los frutos secos con mayor contenido en fibra. También ricos en antioxidantes.

Nueces

Combinan fibra con ácidos grasos omega-3, beneficiosos para el corazón y el cerebro.



Frutas con alto contenido en fibra



Frambuesas y moras

Las frutas del bosque son de las más ricas en fibra. Deliciosas en batidos o yogur.



Pera con piel

La piel concentra gran parte de la fibra. Consúmela entera para aprovechar todos sus beneficios.



Kiwi

Rico en fibra y vitamina C. Favorece el tránsito intestinal de forma natural.



Aguacate

Fuente excepcional de fibra y grasas saludables. Ideal en ensaladas y tostadas.

Más frutas imprescindibles

Naranja entera

Consúmela entera, no en zumo, para conservar toda su fibra y reducir el índice glucémico.

Manzana con piel

La pectina de la manzana es una fibra soluble que alimenta la microbiota intestinal.

Ciruelas

Conocidas por su efecto regulador del tránsito intestinal gracias a su alto contenido en fibra.



Verduras y hortalizas: fibra en cada bocado



Alcachofa

Una de las verduras con mayor contenido en fibra. También es prebiótica, alimentando las bacterias beneficiosas del intestino.



Coles de Bruselas y brócoli

Crucíferas ricas en fibra, vitaminas y compuestos anticancerígenos. Ideales al vapor o asadas.



Remolacha

Aporta fibra y pigmentos antioxidantes. Deliciosa en ensaladas o en zumos combinados.





Más verduras ricas en fibra

Batata y papa cocida y enfriada

La batata es rica en fibra y betacaroteno. La papa cocida y enfriada desarrolla almidón resistente, un tipo especial de fibra prebiótica que alimenta la microbiota.

Zanahoria, espinaca y más

La zanahoria aporta fibra y betacaroteno. La espinaca, aunque más discreta en fibra, suma nutrientes esenciales. Inclúyelas a diario en ensaladas, sopas y guarniciones para alcanzar fácilmente tus objetivos de fibra.



Legumbres: campeonas de la fibra



Lentejas

Una de las fuentes de fibra más potentes. También ricas en proteína vegetal y hierro.



Frijoles

Versátiles y económicos. Aportan fibra soluble e insoluble en grandes cantidades.



Garbanzos

Base del hummus y los guisos. Excelente fuente de fibra y proteína vegetal.



Soja / Edamame

El edamame es una forma deliciosa de consumir soja fresca, rica en fibra y proteínas completas.



Guisantes: la legumbre versátil

Un alimento completo

Los guisantes combinan un buen aporte de fibra con proteína vegetal, vitaminas del grupo B y minerales como el hierro y el zinc. Son una legumbre muy versátil que puede incorporarse en sopas, arroces, ensaladas y guisos.

Fáciles de incluir

Disponibles frescos, congelados o en conserva, los guisantes son una opción práctica y accesible para aumentar la fibra en tu dieta sin grandes esfuerzos culinarios.

Cereales y pseudocereales integrales



Avena

Rica en betaglucano, una fibra soluble que reduce el colesterol y mejora la saciedad.



Arroz integral

Conserva el salvado y el germen, donde se concentra la fibra. Mucho más nutritivo que el arroz blanco.



Quinoa

Pseudocereal sin gluten, rico en fibra y proteína completa. Ideal como base de ensaladas y guarniciones.

Pan integral y cebada

Pan 100% integral

Elige siempre pan elaborado con harina 100% integral. Comprueba que el primer ingrediente sea harina integral, no harina refinada con colorante. Aporta fibra, vitaminas del grupo B y minerales esenciales.

Cebada

Uno de los cereales con mayor contenido en betaglucano. Puede usarse en sopas, guisos y como sustituto del arroz. Su fibra soluble ayuda a regular el azúcar en sangre y el colesterol.



Resumen visual: grupos de alimentos con fibra

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS



- **chía, lino, almendras, pistachos, nueces**

FRUTAS



- **frambuesas, moras, pera, kiwi, aguacate, manzana, naranja, ciruelas**

VERDURAS



- **alcachofa, brócoli, coles de Bruselas, remolacha, batata, zanahoria, espinaca, papa cocida**

PABALS



LEGUMBRES



- **lentejas, frijoles, garbanzos, soja, guisantes**

CEREALES



- **avena, arroz integral, pan integral, quinoa, cebada**

Incorporar alimentos de todos estos grupos garantiza una ingesta variada de fibra soluble e insoluble, beneficiosa para la salud digestiva, metabólica y cardiovascular.

Consejo clave: aumenta la fibra gradualmente

Aumenta la fibra poco a poco y acompáñala de suficiente agua.

1 Incremento progresivo

Añade nuevos alimentos ricos en fibra de forma gradual para evitar molestias digestivas como gases o hinchazón.

2 Hidratación esencial

La fibra necesita agua para funcionar correctamente. Bebe al menos 1,5-2 litros de agua al día.

3 Objetivo diario

La referencia general para adultos es **25-30 g de fibra al día**, aunque las necesidades individuales pueden variar.



Empieza hoy a cuidar tu salud con fibra

Incorporar alimentos ricos en fibra a tu dieta diaria es una de las decisiones más sencillas y poderosas que puedes tomar por tu salud. Semillas, frutas, verduras, legumbres y cereales integrales son tus aliados.

Semillas y frutos secos

Chía, lino, almendras, pistachos, nueces

Frutas

Frambuesas, moras, pera, kiwi, aguacate, manzana

Verduras

Alcachofa, brócoli, remolacha, batata, espinaca

Legumbres y cereales

Lentejas, garbanzos, avena, quinoa, pan integral

