



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**



Agregando Fibra a tu Dieta Libre de Gluten

Actualizado a diciembre del 2014

La fibra es una parte importante de una dieta saludable. Obtener la suficiente fibra puede ayudar a bajar el colesterol y reducir el riesgo de una enfermedad cardíaca, y es importante para mantener un sistema gastrointestinal saludable. Las dietas altas en fibra también se han relacionado con la disminución del peso corporal.

La fibra solamente se encuentra en alimentos de origen vegetal. La fibra se refiere a la parte de los alimentos de origen vegetal que no pueden ser digeridos o absorbidos por el cuerpo. Existen dos categorías de fibra: la insoluble y la soluble. Aunque diferentes alimentos contienen principalmente un tipo de fibra o el otro, la mayoría de los alimentos de origen vegetal contienen una mezcla de ambos. Es importante incluir una variedad de fuentes de fibra en la dieta.

Fibra insoluble: Estas fibras absorben agua a medida que avanzan a través del tracto gastrointestinal, el cual incrementa el volumen de las heces y promueve una regularidad intestinal. Ejemplos de fuentes de fibra insoluble incluyen vegetales y granos enteros libres de gluten.

Fibra soluble: Estas fibras se disuelven en el agua para formar una sustancia tipo gel la cual es relacionado en bajar los niveles del colesterol. Las frutas y legumbres son ejemplos de fuentes de fibras solubles.

CONSEJOS PARA AGREGAR MAS FIBRA

Agregar la fibra poco a poco: Agregar la fibra muy rápido puede causar creciente hinchazón, gas y dolores estomacales. Agregar solo una porción extra de alimentos ricos en fibra por día durante varios días, después de la misma forma agregar otra porción hasta alcanzar su meta.

Tomar mucha agua: Sin los líquidos adecuados, usted puede constiparse o tener heces duras. Tomar por lo menos seis a ocho vasos de agua al día.

Ejercicio: El ejercicio diario - junto con el consumo adecuado de fibra - ayuda al tracto gastrointestinal a trabajar mejor. Una caminata diaria es todo lo que necesita.

Comer más frutas y vegetales frescos: Las frutas y vegetales frescos son una forma fácil de agregar fibra a la dieta. Otra muy buena forma de agregar fibra es el incluir legumbres (frijoles, garbanzos y alubias) o chícharos o lentejas. Intentar usar las harinas libres de gluten que se mencionan abajo, en sus productos horneados o usar las semillas como un acompañante de sus comidas.

Fuentes de fibra libres de gluten

Harinas libre de gluten (1 Taza)	Gramos de Fibra	Granos libres de gluten (1 Taza cocinado)	Grams Fiber
Amaranto	12	Amaranto	5
Arroz integral	7	Arroz integral	4
Trigo sarraceno	12	Trigo sarraceno	5
Garbanzos	10	Harina de maíz	5
Lino o linaza	32	Mijo	2
Garfava	24	Quinoa	5
Quinoa	8	Arroz silvestre	3
Soya	8	Avena libre de gluten	4
Avena libre de gluten	12		

La cantidad diaria recomendada de fibra para adultos es entre 25 y 38 gramos, dependiendo de edad y sexo.

Para más información visita www.gluten.org. Esta guía fue desarrollada por expertos en la nutrición y publicada por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) para asistir a personas recién diagnosticadas con la enfermedad celiaca y/o dermatitis herpetiforme, con la opción de comidas libres del gluten preliminares. La organización ofrece apoyo al paciente y materiales educativos. El GIG es una organización 501(c)(3) sin fines lucrativos. Póngase en contacto con nosotros para mas información.

Gluten Intolerance Group (GIG) of North America
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667
Phone: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675
www.GLUTEN.net
customerservice@GLUTEN.org

© Grupo de Intolerancia al Gluten, copyright 2014. Este documento se puede reproducir solamente para propósitos educativos.

Otros documentos educativos están disponibles en www.GLUTEN.org.

Los avances en el área de enfermedad celiaca ocurren rápidamente.

Se ha pasado mas que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio web para documentos actualizados.

Esta información no se debe utilizar para diagnosticar o tratar la enfermedad celiaca.

Consulta con su médico para información sobre diagnosis y tratamiento específicamente para usted.