

El agua y la fibra

¿Cuánta agua debes tomar?

La mayor parte de los estudios indican que debemos tomar 8 vasos de 8 onzas al día. Esto depende de la actividad física que llevemos a cabo en nuestro diario vivir y del ambiente que nos rodea. En la Clínica Mayo, los investigadores llevaron a cabo un estudio y ofrecieron una fórmula que nos ayuda a determinar cuánta agua debemos ingerir al día de acuerdo a nuestro cuerpo. He aquí la fórmula:

Divide tu peso corporal entre dos. El resultado es la cantidad de onzas que debes ingerir al día.

La recomendación por edad sobre el consumo de agua diario es la siguiente:

Lactantes:

0-5 meses de edad: 250 – 850 ml/día (proveniente de la leche materna).

6-12 meses de edad: 900 - 1300 ml/día (proveniente de la leche materna, alimentos y bebidas adicionales)

Cantidad recomendada como bebidas totales

Niños y adolescentes:

1-3 años: 1 litro

4-8 años: 1.2 litros

9-13 años (hombres): 2 litros

9-13 años (mujeres): 1.5 litros

14-18 años (hombres): 2.5 litros

14-18 años (mujeres): 2 litros

Adultos:

19-50 años (hombres): 3 litros

19-50 años (mujeres): 2 litros

Mujeres embarazadas y en lactancia:

Embarazo: 2.5 litros

Lactancia: 3 litros

Adultos mayores:

Hombres: 3 litros

Mujeres: 2 litros

Para conservarse sano, una alimentación balanceada, ejercicio físico diario y el consumo de 2 litros de agua diariamente (puede ser natural o de sabores) son algunos de los factores protectores más importantes para lograrlo.



Nida Borrero - Directora

Más de un cuarto de siglo ofreciendo un servicio de excelencia

Puntos de

interés:

- **Cuánta agua debes tomar**
- **Signos de deshidratación**
- **Fibra soluble e insoluble**
- **Contenido de fibra total de algunos alimentos**

En esta edición:

Signos de deshidratación 2

¿Qué es la fibra? 2

Beneficios de la fibra soluble 2

3 razones por lo que la fibra es necesaria 2

Alimentos con fibra 2

Sugerencias para ayudarte a incrementar tu consumo de fibra 3

SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN

La deshidratación ocurre por la pérdida de agua y sales importantes como el potasio y el sodio. El problema va más allá de una sed constante, pues ésta puede llegar a afectar tu cerebro, riñones y corazón. Vómitos o diarreas severas y el sudor en exceso pueden ser también causas para deshidratarse. Aquí una descripción de los síntomas según el grado:

Leve: Sed, labios y boca secos

Moderado: Boca muy seca, ojos hundidos, la piel no vuelve rápido a su lugar cuando la pinchas y la sueltas.

Severa: Todos los signos de la deshidratación moderada, pulso rápido (más de 100), manos y pies fríos, respiración acelerada, labios azules, descenso de la presión arterial, fiebre, retención de líquidos (por lo que algunos órganos, como los riñones comienzan a fallar pudiéndose llegar al colapso y la muerte).

¿QUÉ ES LA FIBRA?

La fibra es la porción que no se digiere de los alimentos y cumple varias funciones en nuestro cuerpo de acuerdo al tipo de fibra, ya que hay fibra soluble e insoluble.

Fibra soluble: Este tipo de fibra usualmente forma un gel que absorbe agua en el interior del intestino y reduce su tiempo de vaciamiento. Puede ayudar a reducir los niveles del colesterol en la sangre y regula los niveles de glucosa en las personas con diabetes. Se encuentra en la avena, legumbres, frutas y hortalizas (vegetales). Ej.: lentejas, garbanzos, habas, frijoles (habichuelas), manzanas, naranjas (chinas) y zanahorias.

Fibra insoluble: La fibra insoluble acelera el paso de las heces por el intestino y aumenta la cantidad y la frecuencia de los movimientos intestinales, lo cual ayuda a combatir el estreñimiento y la diverticulosis y se cree que ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer, especialmente de colon. Los alimentos que más fibra aportan a nuestra dieta son las frutas, los vegetales, las leguminosas y los cereales integrales, pero todos los alimentos de origen vegetal contienen los dos tipos de fibra, aunque algunos son particularmente ricos en uno u otros.

BENEFICIOS DE LA FIBRA SOLUBLE

La fibra soluble aporta básicamente dos beneficios:

- Los alimentos ricos en fibra soluble pueden ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre, reduciendo la velocidad de absorción de la glucosa.
- Puede ayudar a disminuir el nivel de colesterol en la sangre además de retrasar el desarrollo de la formación de placas de colesterol en las arterias.

Existen dos alimentos que son particularmente ricos en fibra soluble: los frijoles (habichuelas) y la avena integral.

El Colegio de Nutricionistas y Dietistas de PR recomienda el consumo de **30-35 gramos** de fibra al día. En los niños sume 5 a la edad del niño y obtiene los gramos de fibra que éste debe consumir. Ejemplo: Un niño de 5 años debe consumir 10 gramos de fibra al día.

3 RAZONES POR LO QUE LA FIBRA ES NECESARIA

1. Nos ayuda al proceso de la digestión: la flora intestinal trabaja mejor cuando es tocada por la fibra dietética.
2. El alimento permanece menos tiempo en los intestinos, reduciendo el riesgo de varios tipos de cáncer.
3. Nos ayuda a sentirnos llenos: los alimentos con fibra mantienen satisfecho a nuestro sistema digestivo.

La mejor fibra que podemos comer es la fibra "húmeda" que se encuentra en frutas y verduras frescas.

ALIMENTOS CON FIBRA

- Frutas, en especial las cítricas como naranja (chinas) toronja, etc.
- Verduras de todo tipo, en especial los crucíferos y de hoja verde
- Las leguminosas (habichuelas, frijoles, guisantes) y semillas integrales

Sugerencias para ayudarte a incrementar tu consumo de fibra

- Comer todos los días de 3 a 5 porciones de vegetales; de 2-4 porciones de frutas y de 6-11 porciones de granos, cereales, pasta y arroz.
- Consumir todo tipo de leguminosas. Si es posible, a diario. Una buena idea es preparar sopas de habichuelas, garbanzos, lentejas o chícharos.
- Tomar 8 vasos de 8 onzas de agua al día.
- Elegir comer la fruta entera en lugar de tomar el jugo.
- Agregar leguminosas, granos, vegetales y frutas a las sopas, ensaladas y guisos.
- En las meriendas elegir bocadillos con alto contenido de fibra como frutas y vegetales frescos.
- Aprovechar el desayuno para consumir alimentos con alto contenido de fibra como frutas y avena integral.
- Comer las frutas y vegetales crudos y, cuando sea posible, con su cáscara.
- Seleccionar la avena, el pan, el arroz, las galletas y las pastas integrales.

Las hojuelas de la avena que todos conocemos **no** contienen ya su salvado en donde viene buena parte de la fibra soluble, por eso, si queremos consumir mayor cantidad de fibra soluble, debemos buscar la avena integral o conseguir el salvado de la avena como tal.

CONTENIDO DE FIBRA TOTAL DE ALGUNOS ALIMENTOS		
Alimento	Porción	Fibra total (gramos)
Avena cocida	1 taza	4
Brécol ("Broccoli")	½ taza	2
Cereal "100% bran"	1/3 taza	8
Cereal "Fiber One" Original	½ taza	14 Soluble 1
Cereal "Fiber One" "Raisin Bran Clusters"	1 taza	11 Soluble 3
China (naranja)	1 mediana	3
Espinaca	½ taza	2
Fresas	1 taza	3-4
Garbanzos	½ taza	7
Habichuelas	½ taza	3
Habichuelas blancas	½ taza	6
Habichuelas pintas	½ taza	8
Higos secos	2	4
Lentejas	½ taza	4
Maní	¼ taza	3
Manzana con cáscara	1 mediana	3-4
Pan de grano íntegro	1 rebanada	2
Papa con cáscara	1 mediana	4
Pera con cáscara	1 mediana	4
Tomate	1 mediano	2
Yogurt "Fiber One"	1 de 4 onzas	5
Zanahoria	1 mediana	2



Nilda Borrero de Hernández, BSMT(ASCP) - Directora
Jesús M. Hernández Rodríguez, BBA - Administrador
Nilda Hernández Borrero, BBA - Editora

Carpe Diem, Inc.

Licencia 457

Horario:

L - V 6:00 am - 4:00 pm

Sab. 6:00 am - 12:00 pm

40 Mattei Lluberas

Yauco, PR 00698

Teléfono: 787-856-2626

Fax: 787-856-2762

E-mail: info@laboratorionbh.com

**Visitas a domicilio con cita
previa**

**PARA QUE LA FIBRA
REALICE SU FUNCIÓN ES
BIEN IMPORTANTE
TOMAR UN MÍNIMO DE
8 VASOS DE 8 ONZAS DE
AGUA DIARIAMENTE.**

**Participantes de la
red preferida de
laboratorios
MMM
Y
PMC**

**Visita
www.laboratorionbh.com**

8 RAZONES PARA 8 VASOS DE AGUA

1. El agua es uno de los nutrientes más esenciales.
2. Lleva los nutrientes a las células y transporta los desperdicios a los riñones y a los pulmones para excreción.
3. Lleva hormonas y células que combaten las enfermedades a través de la sangre.
4. Es necesaria para muchas de las reacciones químicas de la digestión y del metabolismo.
5. Regula nuestra temperatura por medio de la sudoración que es el sistema de refrigeración más importante que tiene el organismo.
6. Lubrica las articulaciones y contribuye en forma decisiva a dar estructura y forma al cuerpo mediante la rigidez que proporciona a los tejidos, debido a que este preciado líquido no es comprimible.
7. Provee saciedad y sensación de llenura.
8. Contribuye a mejorar el estreñimiento.

El café y el alcohol tienen un efecto deshidratante y aumentan el requerimiento de agua del cuerpo.

Información obtenida de las siguientes fuentes:

Colegio de Nutricionistas y Dietistas de PR

<http://tenersalud.com>

www.alimentosfibra.com

www.midieta.com