

EL FACTOR FIBRA

Por Susan Bowerman, M.S., R.D., C.S.S.D.

Hace más de 100 años, alguien aprendió a separar el salvado de los granos de trigo para dejar el almidonado interior listo para molerse y así elaborar harina. A partir de este descubrimiento nació un sorprendente producto nuevo: el pan blanco. Sin embargo, la introducción de los productos de harina refinada ciertamente contribuyó a la lenta declinación en la ingesta de fibra en el país.

Se ha estimado que nuestros ancestros cazadores y recolectores, que dedicaban varias horas al día a buscar alimento, comían diariamente unas 12 libras de alimentos vegetales y unos 100 gramos de fibra. Si nosotros hiciéramos eso pasaríamos buena parte del día sólo comiendo. Pero el estadounidense promedio se queda muy corto para satisfacer la ingesta de fibra recomendada de 25 a 30 gramos al día. De hecho, la mayoría de nosotros sólo comemos unos 15 gramos. La fibra es la parte estructural de una planta, así que existe en frutas, verduras, frijoles y granos enteros (como el maíz y el arroz integral). No hay fibra en las carnes, pescado o aves. Las distintas clases de fibra ejercen diferentes efectos en el cuerpo, de modo que es importante obtener bastante de diversas fuentes.

Las fibras solubles en agua pueden encontrarse en mayores concentraciones en las manzanas, naranjas, zanahorias, papas, avena, cebada y frijoles. Estas clases de fibra retardan el tiempo que toma a la comida pasar por el sistema digestivo, así que proporcionan una sensación de saciedad. También retardan la absorción de glucosa (azúcar) del torrente sanguíneo, así que ayudan a mantener niveles más uniformes de glucosa en la sangre a lo largo del día. Esta clase de fibra también ayuda a disminuir los niveles de colesterol en la sangre. Por ello han cobrado popularidad la avena y el salvado de avena para la salud del corazón.

Las fibras insolubles en agua existen en mayores concentraciones en las verduras, los salvados de trigo, maíz y arroz, así como en la mayoría de los otros granos integrales. Estas fibras pueden acelerar la transferencia de alimento a través de los intestinos y también atrapan agua, así que resultan particularmente buenas para ayudar a prevenir el estreñimiento.

Las bondades de una dieta con alto contenido de fibra son numerosas. La mayoría de las personas están conscientes de que la fibra fomenta el buen funcionamiento del tracto intestinal. Empero, la fibra no solamente ayuda a prevenir el estreñimiento, sino que también reduce el riesgo de desarrollar hemorroides. Para quienes deseen mejorar su nutrición, una dieta con alto contenido de fibra constituye un excelente método. Las frutas, verduras y granos integrales contienen menos calorías “por bocado” que los alimentos con mucha grasa y azúcar. Asimismo, las fibras mantienen el alimento más tiempo en el estómago y absorben agua, así que dan la sensación de saciedad.

¿Se puede consumir demasiada? Agregar demasiada fibra a la dieta en un lapso corto puede derivar en malestar abdominal y gas, así que si su alimentación contiene poca fibra, aumente la cantidad lentamente a lo largo de unas semanas para darle tiempo a su organismo de ajustarse. También hay que beber bastante líquido para que la fibra se hinche y ablande. Asegúrese, además, de comer diversas fuentes de fibra para cosechar todos los beneficios que ofrecen los alimentos que la contienen en abundancia.

Consejos para aumentar la ingesta de fibra

- Consuma frutas enteras con cáscara con mayor frecuencia que los jugos de fruta.
- Coma fruta como postre.
- Coma una variedad de verduras enteras –cocidas y crudas– y cómalas con libertad.
- Use cereales de grano integral: cereales de avena y salvado con mayor frecuencia que los cereales refinados como la crema de trigo y las hojuelas de maíz.
- Consuma pan, waffles, bollos, muffin inglés y galletas 100% integral, en lugar de los elaborados con harina blanca.
- Pruebe la pasta integral.
- Consuma tortillas de maíz en lugar de trigo.
- Use arroz integral, arroz salvaje, mijo, cebada y trigo quebrado como alternativas al arroz blanco.
- Agregue frijoles a los platillos principales a base de sopa, guisado, chili o ensalada.
- Incorpore salvado de trigo o avena a sus pasteles de carne o albóndigas.
- Como bocadillo, elija los pretzels integrales, las palomitas de maíz o los pastelillos de salvado bajos en grasa como alternativas a los pasteles, galletas y frituras.
- Si tiene problemas para cumplir con su ingesta de fibra, puede usar suplementos de fibra. Pero recuerde que éstos no remplazan a las frutas, verduras y granos enteros saludables que debiera estar consumiendo.

CONTENIDO DE FIBRA DE ALGUNOS ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

ALIMENTO	PORCIÓN	CALORÍAS	FIBRA (GRAMOS)
Zarzamora	1 taza	75	8
Arándano azul	1 taza	110	5
Naranja	1 grande	85	4
Manzana roja	1 mediana	100	4
Pera	1 mediana	100	4
Fresas en trozos	1 taza	50	4
Brócoli en trozos cocido	1 taza	45	5
Zanahorias cocidas	1 taza	70	5
Espinacas cocidas	1 taza	40	4
Hojas de nabo cocidas	1 taza	30	5
Calabaza horneada	1 taza	70	7
Frijoles cocidos	½ taza	115 a 140	5 a 7
Lentejas cocidas	½ taza	115	8
Cereal de salvado alto en fibra	⅔ taza	90 a 120	15 a 18
Avena cocida	1 taza	130	4
Galletas de centeno	3 galletas	75	5

COMA SUS FRUTAS Y VERDURAS

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.

Cuando nuestras madres nos decían que comiéramos nuestras frutas y verduras, tenían razón. Estos alimentos son parte esencial de nuestra dieta al proporcionarnos una amplia gama de vitaminas y minerales que cumplen variadas funciones importantes en el organismo. Muchas personas, sin embargo, siguen teniendo una ingesta deficiente de fruta y verduras.

NO HAN CAPTADO EL MENSAJE

En los últimos años, el Departamento de la Salud de los EUA ha recomendado consumir cuando menos cinco porciones de frutas y verduras al día. Sin embargo, sólo una de cada siete personas cubre esta cantidad. De hecho, un tercio de la población adulta de EUA, come tan sólo dos porciones de frutas y verduras al día y tienden cuatro veces más a escoger un bocadillo procesado en su lugar. Más de la mitad de la población no come fruta alguna diariamente.

UN MILLIÓN DE RAZONES

Hay todo un arcoiris de razones para disfrutar de la variedad de colores en el departamento de frutas y verduras de su tienda. Las frutas y verduras prácticamente están libres de grasa, tienen bajo contenido de sal y constituyen una excelente fuente de fibra. Algunas frutas y verduras, como las zanahorias y el melón cantalupo, aportan vitamina A que mantiene la salud ocular y la inmunidad. Otras frutas y verduras, como las plátanos y espinacas, contienen potasio, necesario para el correcto funcionamiento de nervios y músculos. Las verduras verdes, como el brócoli y los espárragos, proveen vitaminas B, que son necesarias para convertir los alimentos en energía. Pero todas las frutas y verduras contienen fitonutrientes, los componentes promotores de la salud de las plantas. Los estudios científicos indican que los fitonutrientes pueden ayudar a proteger siete órganos vitales, incluyendo los ojos, el corazón, hígado y la piel, además de que pueden servir también como antioxidantes.

PROTECCIÓN ANTIOXIDANTE

Las investigaciones actuales han medido el poder antioxidante total de varios alimentos, y las frutas y verduras encabezan las listas. Los antioxidantes protegen nuestros cuerpos de los radicales libres que pueden dañar las membranas celulares. Los antioxidantes también robustecen nuestra inmunidad, y ayudan a fortalecer los músculos y a apoyar la salud de huesos y piel. Como comer las porciones diarias recomendadas de frutas y verduras ricas en antioxidantes no siempre es realista, pruebe suplementar su dieta con los productos adecuados.

Así que desarrolle el hábito de comer bastantes frutas y verduras todos los días. Es uno de los mayores favores que le puede hacer a su organismo.



LAS FRUTAS Y VERDURAS LE DAN COLOR A SU VIDA

By Susan Bowerman, M.S., R.D., C.S.S.D.

La codificación por color puede ser un método útil para introducir diversidad a la dieta. Los colores distintos son importantes porque los distintos químicos vegetales que representan, ejercen diferentes efectos en el organismo. Esta clasificación cumple dos propósitos. Primero tiene el objeto de incrementar la diversidad de los alimentos vegetales que usted consume. Segundo, agrupa estos alimentos según los mecanismos que brindan los fitoquímicos en cada uno de ellos. Si usted come regularmente uno de cada grupo obtendrá un nutrido grupo de fitoquímicos que ayudarán a promover su buena salud. Y no olvide que tampoco hay que exagerar con las cosas buenas: las frutas y verduras contienen muchos nutrientes por porción, así que siempre mantenga el tamaño de la porción dentro de límites razonables.

GRUPO DE COLOR	BENEFICIOS PREVENTIVOS*	ALIMENTOS
Rojo (licopeno)	Cáncer de la próstata y pulmón cardiopatías antioxidante	Tomates, salsa para pasta, sopa de tomate, jugos a base de tomate (condimentados o regulares) y catsup; toronja (pomelo) rosa, guayaba y sandía
Rojo/púrpura (antocianidinas, resveratrol)	Protege el ADN antioxidante anticancerígeno	Uvas, arándano rojo, arándano azul, zarzamoras, fresas, granada, ciruelas y cerezas
Naranja (alfa y beta-caroteno)	Antioxidante anticancerígeno	Zanahorias, mangos, albaricoques, calabaza, melón cantaloupe, calabaza de castilla, calabacín y camote (ñame)
Naranja/amarillo (terpenoides, vitamina C)	Antioxidante anticancerígeno cardiopatías	Naranjas, mandarinas, toronja amarilla, limón, lima, duraznos, papaya y piña; cáscara (zumos) de limón, lima y naranja
Amarillo/verde (luteína)	Visión anticancerígeno cardiopatías	Espinacas, aguacate (palta), hojas de berza, mostaza onabo, chícharo (arveja), ejotes, pimientos verdes y amarillos, pepino y kiwi
Verde (glucosinolatos)	Anticancerígeno cardiopatías	Brócoli, coles de Bruselas, col (repollo), col rizada, coliflor, col china o bok choy
Blanco/verde (sulfuros de alilo)	Circulación presión	Ajo, cebolla, poro (puerro), apio, espárrago, alcachofa, endibia y cebollines

Adaptado de: What Color is Your Diet? Por: David Heber y Susan Bowerman, New York: HarperCollins, 2001

* Estos beneficios son potenciales y basados en los conocimientos actuales de la ciencia en estas áreas. Asimismo las diversas frutas y verduras de cada grupo tienen muchos compuestos que trabajan conjuntamente para brindar algunos de estos beneficios. Sólo se han usado los principales para formar los grupos.

LISTOS PARA COSECHAR

ALIMENTO	SELECCIÓN	ALMACENAMIENTO
Alcachofa	Escoja alcachofas turgentes con las hojas bien cerradas. Pesadas para su tamaño. Retraiga una hoja y verifique que no haya manchas negras en el corazón.	Refrigere en una bolsa de plástico hasta una semana. Mantenga secas para evitar el desarrollo de moho. Se pueden congelar las alcachofas cocidas, pero no crudas.
Espárragos	Evite los tallos blandos o marchitos. Escójalos sin olor y con puntas secas y apretadas.	Recorte los tallos, lave y séquelos bien. Envuelva los tallos en una toalla de papel mojada y refrigere en una bolsa de plástico hasta cuatro días.
Pimientos	Escoja pimientos firmes, de color brillante y piel apretada que se sientan pesados para su tamaño. Evite los pimientos opacos, arrugados o picados.	Guarde los pimientos sin lavar en el refrigerador dentro de una bolsa de plástico y úselos en los siguientes 5 días. Si le sale una mancha de moho, recórtela y use el resto del pimiento. También se pueden rebanar o picar los pimientos para congelarlos en un recipiente hermético.
Brócoli	Escoja cabezas sin olor con racimos apretados de color verde azulado.	Nebulice con agua y envuelva sin apretar con toallas de papel mojadas. Refrigere y úselo en un lapso de 3 a 5 días. No lo guarde en bolsa de plástico cerrada.
Colecillas de Bruselas	Escójalas firmes, compactas, de color verde brillante. Cuando sea posible cómprelas en el tallo.	Refrigere las colecillas sin lavar en una bolsa de plástico sin sellar hasta por 1 semana
Col	Escoja cabezas con hojas compactas que se sientan pesadas para su tamaño.	Refrigere la col sin lavar en una bolsa de plástico sin sellar hasta por 7 días.
Zanahorias	Escójalas bien formadas, tersas, firmes y crujientes con un color fuerte y tallos frescos y verdes. Evite las zanahorias blandas, marchitas o reventadas.	Retire los tallos y refrigere en bolsa suelta de plástico hasta por 2 semanas.
Coliflor	Elija coliflor con formaciones compactas, de color blanco cremoso y hojas verde brillante, bien adheridas. Evite las manchas café o las secciones sueltas y abiertas.	Refrigere en bolsa suelta de plástico hasta por 5 días.
Apio	Escoja tallos rectos y rígidos con hojas frescas. Evite los tallos picados, duros o flojos.	Refrigere en bolsa de plástico o envuelva en papel de aluminio hasta por 1 semana o más.
Elote	Escoja mazorcas con hojas verdes, estigmas frescos e hileras apretadas de granos.	Refrigere con las hojas y úselos tan pronto como sea posible o en un lapso de 1 o 2 días.
Pepino	Escójalos firmes, de buena forma y color verde oscuro, pesados para su tamaño.	Refrigere en bolsa suelta de plástico hasta por 1 semana.
Berenjena	Escoja frutos tersos, sin arrugas y pesados para su tamaño. La carne debe regresar a su lugar cuando se le presione.	La berenjena se magulla fácilmente y es bastante perecedera. Guarde en el refrigerador en una bolsa suelta de plástico hasta por 1 o 2 días.
Ejotes	Escójalos frescos, de buen color y que revienten fácilmente al doblarlos.	Refrigere los ejotes sin lavar en una bolsa suelta de plástico. Úselos en el transcurso de 1 semana.
Cebollines	Escojas tallos con puntas frescas y verdes, y extremos ligeramente blancos.	Refrigere en bolsa suelta de plástico y úselos tan pronto como sea posible.
Lechuga iceberg	Escoja cabezas con hojas externas frescas y limpias, y hojas internas compactas.	Enjuague la cabeza en cuanto la compre; seque con toallas de papel. Refrigere en bolsa suelta de plástico y úsela en un lapso de una 1 semana. No la guarde con manzanas, peras o plátanos.

LISTOS PARA COSECHAR (CONTINÚA)

ALIMENTO	SELECCIÓN	ALMACENAMIENTO
Hojas de lechuga	Escoja lechuga de hoja crujiente. Evite los rebordes café.	Después de comprar, enjuague bien, seque con toallas de papel o en un secador de ensalada. Refrigere en bolsa de plástico hasta por 1 semana. No la guarde con manzanas, peras o plátanos.
Hongos, champiñones	Escoja hongos de buena forma y textura firme. Evite las manchas y baba	Refrigere en envase original o bolsa de papel hasta por 1 semana.
Cebolla	Escoja cebollas firmes y secas, con pieles externas brillantes y tersas.	Guarde las cebollas enteras en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado. Consuma en un lapso de 4 semanas. Refrigere las cebollas partidas en un recipiente hermético. Consuma en un lapso de 2 a 3 días.
Papas	Todas las variedades deben lucir limpias, firmes, tersas, secas y de tamaño uniforme.	Guarde en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado. Consuma en un lapso de 3 a 5 semanas
Rábanos	Escoja rábanos tersos, decolor brillante y tamaño mediano. Los tallos deben lucir verdes y frescos.	Refrigere en bolsa de plástico. Consuma en un lapso de 1 semana. Retire los tallos antes de guardar.
Espinacas	Escoja manojos frescos, crujientes sin evidencia de daños por insectos.	Envuelva sin apretar en toalla de papel húmeda. Refrigere en bolsa de plástico suelta y consuma en un lapso de 3 a 5 días
Calabaza	Para todas las variedades, escoja las brillantes de tamaño pequeño a mediano y pesadas para su tamaño.	Refrigere. Consuma en un lapso de 3 a 4 días.
Tomates	Escoja tomates con pieles de buen color, brillantes que estén firmes.	Guarde a temperatura del ambiente lejos de la luz solar directa. Consuma en un lapso de 1 semana después de que maduren.
Manzanas	Escójalas firmes, de piel tersa y brillante con el tallo intacto. Deben oler frescas no a humedad.	Refrigere en bolsa de plástico, lejos de alimentos con olor penetrante. Consúmalas en un lapso de 3 semanas.
Aguacate (palta)	Escójalos de piel firme sin manchas blandas; de carne firme pero que ceda a la presión cuando estén maduros.	Guarde a temperatura ambiente en bolsa de papel hasta que maduren; una manzana o banana en la bolsa aceleran la maduración. Después refrigere por 2 a 3 días.
Plátanos	Escoja fruta con un poco de verde en el tallo y punta; firme sin magulladuras. Madura después de cosecharse.	Guarde la fruta sin madurar a temperatura ambiente. Guarde la banana madura en el refrigerador hasta por 2 semanas; la piel podría tornarse negra. Para congelar, retire la cáscara de la banana, envuélvala en papel aluminio y congele. ¡Sabe a helado!
Arándano azul	Escoja bayas firmes, turgentes y secas de color azul y tamaño uniforme.	Refrigere de 10 a 14 días. También puede congelar los enteros. Enjuague y seque cuidadosamente los arándanos y congele en un recipiente hermético.
Melón cantaloupe	Escoja melones fragantes y simétricos. Pesados para su tamaño, sin magulladuras visibles ni tonos subyacentes de amarillo o crema debajo del entramado. El extremo del tallo debe ceder a la presión ligera.	Sin partir, guarde a temperatura ambiente hasta por 1 semana. Refrigere el melón partido en recipiente hermético hasta por 5 días. Lávelo antes de cortar para evitar transferir la bacteria en la superficie al interior de la fruta.
Cerezas	Seleccione cerezas firmes y rojas con los tallos adheridos. Evite las blandas, arrugadas o manchadas.	Refrigere hasta por 10 días.
Toronja	Escoja frutas pieles delgadas, tersas, firmes sin manchas que se sientan pesadas para su tamaño.	Guarde a temperatura ambiente por 1 semana o en refrigeración de 2 a 3 semanas.
Uvas	Escoja frutas turgentes y firmes, bien adheridas al tallo.	Guarde en bolsa suelta de plástico en el refrigerador hasta por 1 semana.

SECCIÓN CINCO: Semana 8: La fibra

ALIMENTO	SELECCIÓN	ALMACENAMIENTO
Melón	Escoja frutas bien formadas, casi esféricas. La superficie debe sentirse como cera, no afelpada y el fruto debe ser pesado para su tamaño y fragante.	Guarde en el refrigerador hasta por 2 semanas. Lave el melón antes de partirlo para evitar transferir la bacteria de la superficie al interior de la fruta.
Kiwi	Escoja fruta ligeramente firme de piel rugosa y afelpada.	Refrigere la fruta sin madurar en una bolsa de plástico hasta por 6 semanas.
Limas y limones	Escoja limas y limones de piel firme, delgada y tersa. Pesados para su tamaño.	Refrigere hasta por 2 semanas.
Mango	Escoja mangos levemente firmes de aroma dulce. Evite la savia en la piel.	Guarde a temperatura ambiente 1 a 2 días. Refrigere los mangos pelados y cortados.
Nectarina	Escoja nectarinas firmes de piel tersa.	Guárdelas en bolsa de papel hasta que maduren, después a temperatura ambiente para consumo en un lapso de 2 a 3 días.
Naranja	Escoja naranjas de cáscara firme, tersa, fruta pesada para su tamaño.	Guarde a temperatura ambiente de 1 a 2 días. Refrigere de 1 a 2 semanas.
Durazno	Escoja duraznos de piel firme, afelpada que ceda a la presión suave cuando maduren. Evite las manchas.	Guarde los duraznos sin madurar en bolsa de papel. Ya maduros, guárdelos a temperatura ambiente y consuma en un lapso de 1 a 2 días.
Pera	Escoja fruta firme, luego revise diariamente el cuello para verificar si están maduras presionando ligeramente con el dedo pulgar el extremo del tallo de la pera. Cuando ceda a la presión, la fruta estará lista para comerse.	Guarde las peras sin madurar en una bolsa de papel a temperatura ambiente. Refrigere las que estén maduras.
Piña	Escoja piñas con hojas verde oscuro, que sean pesadas para su tamaño. Evite las manchas blandas u oscuras y las hojas de apariencia seca.	Cómalas tan pronto como sea posible. Refrigere la piña entera hasta por 2 o 3 días. Lave la fruta antes de partirla para evitar transferir la bacteria de la superficie al interior de la fruta.
Ciruela	Escoja ciruelas turgentes de piel tersa. Evite las magulladuras y manchas blandas.	Guarde las ciruelas sin madurar en bolsa de papel. Ya maduras, refrigérelas.
Frambuesas	Escoja bayas secas, turgentes y firmes. Evite las húmedas o con moho.	No las lave hasta que las vaya a comer. Refrigere para consumo en un lapso de 1 a 2 días.
Fresas	Escoja fruta brillante y firme de color rojo vivo. Los rabos deben ser frescos, verdes e intactos. Evite la fruta arrugada, blanduzca o que escurra.	No las lave hasta que las vaya a comer. Guarde en el refrigerador de 1 a 3 días.
Mandarina	Escoja fruta de firme a semi blanda de color naranja vivo, pesada para su tamaño. Evite las manchas blandas o los colores opacos o cafés.	Refrigere hasta por 2 semanas.
Sandía	Escoja sandías simétricas con tallos secos y reversos amarillentos, pesadas para su tamaño y de cáscara dura.	Guarde la sandía entera a temperatura ambiente. Refrigere la sandía partida en un recipiente hermético y consuma en un lapso de 5 días. Lave la sandía antes de partirla para evitar transferir la bacteria de la superficie al interior de la fruta.