

Consumo de Fibra y Salud



La fibra dietética se asocia a múltiples beneficios para la salud humana que van desde el efecto laxante, mejorar parámetros de colesterol, presión arterial y glicemia e incluso se ha demostrado una fuerte relación entre su ingesta y la reducción de distintos tipos de cánceres. La fibra dietética corresponde a la parte comestible de las plantas, o hidratos de carbono análogos que son resis-

tentes a la digestión y absorción en el intestino delgado, con fermentación completa o parcial en el intestino grueso y su consumo se relaciona principalmente con la salud intestinal y efectos beneficiosos para la salud.

Si nos referimos a su clasificación, es importante mencionar que esta dependerá de los efectos fisiológico y su composición química definiéndose dos grupos: Fibra Dietética Soluble (FDS) y Fibra Dietética Insoluble (FDI).





La recomendación de consumo de fibra dietética diaria para obtener sus beneficios es de 25g por día.

La FDS atrapa el agua y forma geles, propiedad saludable que ayuda por ejemplo a aumentar el nivel de saciedad, al entretener el vaciamiento gástrico y la absorción de nutrientes, su efecto de reducción del colesterol, proteger contra la obesidad al intervenir en la absorción de grasas y fomentar la salud del microbiota intestinal. Sus fuentes alimentarias se encuentran principalmente en salvado de trigo, avena, frutas y verduras.

Por otro lado, la FDI pasa a través del colon sin digerirse ni modificarse, lo que provoca un aumento de las deposiciones mediante su habilidad de absorber agua y en consecuencia reduce la constipación, previene los divertículos y hemorroides. Sus fuentes alimentarias la encontramos principalmente en legumbres, hortalizas como el repollo y frutos secos.

Las propiedades benéficas para la salud asociadas al consumo de fibra dependen principalmente de sus componen-

tes, donde encontramos en la FDS las pectinas, gomas, mucílagos, inulina, FOS, GOS, IMOs, almidón resistente, entre otros y para el caso de las FDI, encontramos celulosas, hemicelulosas, lignina y algunos tipos de pectinas.

Es importante destacar, que la recomendación de consumo de fibra dietética diaria para obtener sus beneficios debe ser de 25g día. Según el Artículo 120 del Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA), se permite usar en la rotulación y publicidad los siguientes descriptores según el aporte de FD del alimento:

- “Buena fuente de fibra dietética”. Este descriptor se aplica cuando el alimento aporta naturalmente más de 2,5 g de FD por porción de consumo habitual.
- “Fortificado con fibra dietética”, este descriptor se debe aplicar cuando al alimento se le ha agregado un mínimo de 2,5 g de FD por porción de consumo

habitual. Es decir, cuando se agrega un mínimo de 10% del Valor de referencia diario de fibra.


Los alimentos que incluyen algún mensaje nutricional relacionado con la FD deben colocar obligatoriamente en la tabla nutricional la declaración del contenido de FD total, FDS y FDI. En los demás alimentos, no es obligatoria su declaración, sin embargo, si el alimento contiene FD, su cuantificación se hace obligatoria para poder calcular los carbohidratos disponibles reales y el aporte energético del alimento. Además, en alimentos que incluyan algún mensaje saludable relacionado con FD como por ejemplo el mensaje que asocia oligosacáridos como prebióticos y regulación del tránsito intestinal (Resolución 764), debe declarar el contenido de FD total, FD insoluble, FD soluble y el contenido de inulina u otro prebiótico involucrado en el mensaje.

En cuanto a la determinación analítica de la Fibra dietética, hay diferentes

metodologías que permiten cuantificarla, por lo tanto, la selección del método apropiado para su determinación, es clave con el fin de conocer el aporte real de FD y evitar subestimar su contenido por usar un método no apropiado.

En la actualidad, se dispone tanto, de métodos generales para cuantificar la FDT, FDS y la FDI, como de métodos específicos que permiten cuantificar determinadas fracciones de FD presentes en el alimento sometido a análisis. Entre los métodos generales, están los clásicos métodos AOAC 985.29 y el AOAC 991.43 que se siguen usando,

pero estos pueden tener el problema de subestimar el contenido real de FD, ya que no cuantifican algunas fracciones de almidón resistente ni tampoco los oligosacáridos de bajo peso molecular (PM), como inulina, GOS y otras fracciones. Por esta razón, en el último tiempo, se han ido desarrollando nuevos métodos como el AOAC 2009.01 y el AOAC 2011.25, que tienen la gran ventaja de cuantificar el contenido real de FD. Estos dos métodos se diferencian por las fracciones que es posible identificar con cada uno de ellos. Así el AOAC 2009.01 permite conocer las fracciones de alto y bajo PM, en cambio, el método AOAC 2011.25 es más

completo, ya que permite cuantificar las fracciones de: FD insoluble, FD soluble de alto PM, FD soluble de bajo PM y FDT. 

REFERENCIAS:

1. Almeida-Alvarado, S. L., Aguilar-López, T., & Hervert-Hernández, D. (n.d.). Artículos La fibra y sus beneficios a la salud.
2. Escudero Álvarez, González Sánchez, E. P., & Escudero E. (2006). La fibra dietética Correspondencia. Nutr. Hosp, 61-72.
3. Reglamento Sanitario de los Alimentos Dto. 977/96.

Consuelo Burgos Fonseca
Nutricionista
Programa de Salud Laboral
INTA, Universidad de Chile

Claudia Henríquez Parada
MSc. Ingeniera de Alimentos
Encargada de Asuntos Regulatorios y
Asesoría Técnica.
INTA, Universidad de Chile

EFICIENCIA REVOLUCIONARIA CON VERIFLOW® BOTTLESAFE®

Verifique la filtración final y detecte rápidamente los microorganismos alterantes del vino.



BIOMÉRIEUX

