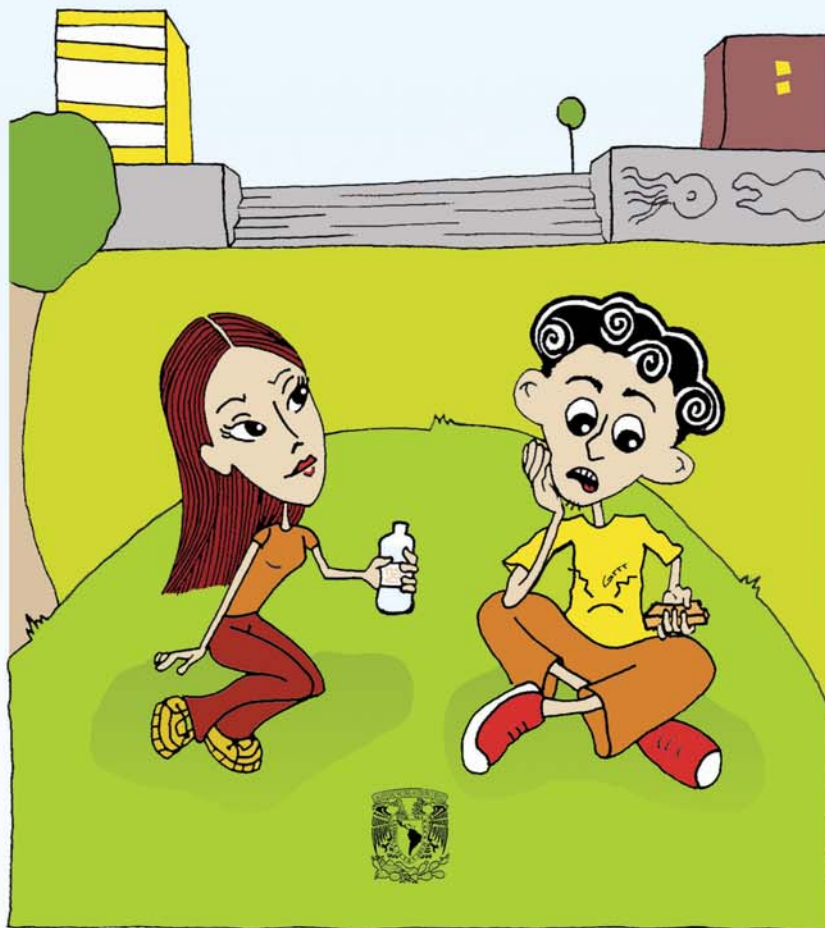


Nº 3

COMITÉ ASESOR DE SALUD, PROTECCIÓN CIVIL Y MANEJO AMBIENTAL DE LA UNAM

Productos Adicionados con Fibra y Alimentos Naturales Ricos en Fibra

-Un cómic digestivo-



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO

¡HOLA! ÉSTA ES LA TERCERA DE VARIAS TIRAS CÓMICAS QUE LLEGARÁN A TUS MANOS

En este tercer número el tema es:

LA FIBRA EN LA DIETA

La fibra dietética ofrece grandes beneficios y resulta importante conocer sus propiedades para poder aprovecharlas al máximo:

La fibra dietética es el conjunto de las partes comestibles de frutas, verduras, cereales, semillas y hojas que no son digeridas o absorbidas en el intestino delgado de los humanos. La composición de la fibra es muy variada en los distintos alimentos. Está constituida por los componentes de las paredes celulares de los vegetales, frutas y cereales. Por sus características, la fibra se considera de dos tipos: **insoluble** y **soluble**.

La **insoluble**, es la fibra de los cereales y las cáscaras de frutas y verduras. Al no disolverse, mejora el movimiento de los intestinos, pues al proporcionar volumen y masa, permite un mejor desplazamiento del alimento a través de ellos, lo que combate el estreñimiento. Este tipo de fibra la puedes obtener a partir de: frijoles, verduras, tortillas, cereales integrales, harinas integrales, chícharos, además de otras leguminosas como garbanzos y alubias; las nueces y barras de cereales también son fuentes de fibra.

La fibra dietética soluble es también muy importante pues sus componentes en presencia de agua suficiente forman geles, que aumentan la viscosidad, y reducen el tiempo de residencia del alimento en el intestino.

Esto permite que sólo los elementos fácilmente absorbibles atraviesen la pared intestinal, lo que ayuda a proteger al sistema car-

diovascular regulando el nivel de azúcar en la sangre, se digieren mejor las grasas y se reducen los niveles de colesterol en la sangre. La fibra soluble la puedes encontrar en alimentos como la manzana, avena, centeno, barras de avena y legumbres.

El efecto general del consumo de fibra es que logra disminuir las enfermedades coronarias y los infartos al corazón, reduce el estreñimiento y acelera el tránsito intestinal. También se asocia su consumo con una disminución en el riesgo de contraer cáncer de colon, de mama o de recto, y algunos tipos de fibra soluble reducen el contenido de glucosa en la sangre.

Debido a que la fibra no se utiliza como fuente de energía para regenerar tejidos, o para alguna otra actividad de nuestro metabolismo, como lo hacen las vitaminas, los carbohidratos, las proteínas o las grasas, se excreta del organismo, prácticamente sin modificarse. Por esta razón la fibra es considerada como un componente de los alimentos que no aporta calorías.

La ingesta diaria recomendada de fibra es de 25 g. Un exceso de fibra en la dieta (40 g. o más) podría provocar problemas como diarrea, ya que al hidratarse absorbe una gran cantidad de agua, lo que causa ese desequilibrio intestinal. Además la fibra atrapa elementos importantes como calcio, zinc, magnesio, hierro, fósforo y cobre, así como a la vitamina B12 y a algunos aminoácidos importantes, lo que evita su absorción y se eliminan en las heces.

Referencias:

- GRAY, J. Dietary Fibre. International Life Sciences Institute, Europe Concise Monograph Series. Belgium, ILSI Europe 2006. pp. 3-12.
- SLAVIN, J. "Dietary Fiber and Colon Cancer". En: SUNGSOO, S. et al. Handbook of Dietary Fiber . U.S.A. Ed. Marcel Dekker, Inc., 2001. pp. 31- 45.
- VALDÉS, S. "Hidratos de Carbono". En: BADUI, S. Química de los Alimentos. México. Ed. Pearson Educación.2006. pp. 29-117.



**Luda
y
Sercho**
en:
Productos adicionados con fibra
y
Alimentos naturales ricos en fibra









Para conseguir una dieta balanceada la fuente de fibra debe ser variada: ¡Existen muchas opciones para lograrlo!

Para aprovechar la ingesta de fibra puedes practicar los siguientes consejos:

- * Haz ejercicio: caminar o correr todos los días favorece la regularidad del intestino.
- * Cocina las verduras al vapor para evitar que disminuya su valor nutrimental.
- * Elige "tentempiés" saludables. Trata de comer una manzana en vez de beber un vaso de jugo de manzana. El jugo no contiene fibra, pero una manzana con cáscara puede proporcionar hasta 3.5 g de fibra dietética. Acuérdate de lavarla con estropajo y jabón. Entre los "tentempiés" ricos en fibra están las palomitas de maíz, los cacahuates, las frutas y las verduras crudas. Debes considerar que las palomitas también son fuente de almidón que da energía y pueden tener mucha grasa dependiendo de su preparación; los cacahuates tienen también mucha grasa y las frutas son altas en azúcar. Las verduras son la única fuente de fibra baja en calorías.

La Comisión de Alimentos, que pertenece al Comité Asesor de Salud, Protección Civil y Manejo Ambiental de la UNAM, se ha dado a la tarea de verificar expendios de alimentos autorizados en CU y planteles metropolitanos con la finalidad de que cumplan con la normatividad establecida.

A continuación te presentamos la lista de establecimientos evaluados en el 2006 a los que la Comisión de Alimentos otorgó reconocimiento por haber obtenido calificaciones de 8.5 o superiores.

Expendios autorizados que obtuvieron reconocimiento durante el 2006					
D. G. de Orientación y S. Educativos	Barra 1	Facultad de Arquitectura	Barra 2	Facultad de Arquitectura	Cafetería*
Posgrado de Contaduría	Barra	Facultad de Derecho	Barra 3	Facultad de Odontología	Cafetería
ENP Plantel 5	Barra 1	Instituto de Biomédicas	Barra	Instituto de Física	Barra
Facultad de Derecho	Barra 1	Facultad de Química	Cafetería	Anexo de Ingeniería	Barra 1
Facultad de Derecho	Barra 6	Diseño Industrial	Cafetería	Facultad de Contaduría	Barra 1
Facultad de Derecho	Barra 7	Campos deportivos	Barra	Facultad de C. Políticas	Barra 1
Facultad de M. V. y Z.	Barra	FES C. Administración	Barra	FES Acatlán Leyes	Barra
UNIVERSUM	Cafetería	FES C. Paradero	Barra 2	FES I. Investigaciones	Barra
Sala Miguel Covarrubias	Cafetería	FES Ac. Centro Cultural	Cafetería	FES I. Campos Deportivos	Barra
FES Z. Estacionamientos	Cafetería	É. N. É. O.	Barra	ENP Plantel 5	Barra 2
FES Ac. Serv. Escolares	Barra 1	É. N. A. P.	Barra 1	ENP Plantel 4	Barra
ENP Plantel 8	Barra	ENP Plantel 9	Barra	CCH Plantel Oriente	Barra B
CCH Plantel Oriente	Barra 1	Anexo de Ingeniería	Cafetería	Facultad de Ingeniería	Barra
Facultad de Medicina	Barra 3	Facultad de Filosofía	Barra 2	Facultad de Filosofía	Cafetería
Facultad de Derecho	Barra 2	Facultad de Odontología	Barra	Instituto de Geología	Barra
Facultad de Arquitectura	Barra 1	D. G. de Orientación y S. Educativos	Barra 2	FES Cuautitlán Campo 4 Biblioteca	Barra
Facultad de Química "D"	Barra	Zona Comercial	Barra	Facultad de Medicina	Barra 2
Facultad de Medicina	Barra 6	Facultad de Contaduría	Barra 4	FES Cuautitlán Campo 1	Barra
FES Ac. Matemáticas	Barra	ENP Plantel 3	Barra	CCH Plantel Sur	Cafetería
CCH Plantel Naucalpan	Barra T	CCH Plantel Naucalpan	Barra S		

5° año consecutivo
 4° año consecutivo
 3° año consecutivo

2° año consecutivo
 1er año
 * no consecutivos

DIRECTORIO

Dr. Juan Ramón de la Fuente
Rector

Lic. Enrique del Val Blanco
Secretario General

Mtro. Daniel Barrera Pérez
Secretario Administrativo

Dra. Rosaura Ruiz Gutiérrez
Secretaria de Desarrollo Institucional

Mtro. José Antonio Vela Capdevila
Secretario de Servicios a la Comunidad

Mtro. Jorge Islas López
Abogado General

Comisión de Alimentos

Lic. Cuauhtémoc Solís Torres

Dr. Francisco Javier Straffon Salazar

MVZ. Juan Mancilla Castillo

MCV. Luz María Galindo Chirinos
Dirección General de Servicios Médicos

C.P. Roberto Sánchez Castañeda
Dirección General del Patrimonio
Universitario

Ing. Héctor Ornelas Granadino
Dirección General de Servicios Generales

Ing. Miguel Flores García
Dirección General de Obras y Conservación

Lic. Palemón Albarrán Arce
Dirección General de Estudios de
Legislación Universitaria

Lic. Patricia Gamboa Sánchez
Programa Universitario de Investigación en
Salud

Q.A. Ana Berenice de la Barrera Avilés
Programa Universitario de Alimentos

Comité Asesor de Salud, Protección Civil y Manejo Ambiental de la UNAM

Mtro. Daniel Barrera Pérez
Secretario Administrativo y Presidente del
Comité Asesor

Dr. Héctor Fernández Varela Mejía
Director General de Servicios Médicos y
Secretario Técnico del Comité

Mtro. José Antonio Vela Capdevila
Secretario de Servicios a la Comunidad

Mtro. Jorge Islas López
Abogado General

Dr. Roberto Zozaya Orantes
Director General de Atención a la
Comunidad Universitaria

Mtra. Ma. Ascensión Morales Ramírez
Directora General del Patrimonio
Universitario

Lic. Ignacio Medina Bellmunt
Director General de Servicios Generales

Ing. Ricardo Ramírez Ortiz
Director General de Obras y Conservación

C.P. Juan José Pérez Castañeda
Director General de Presupuesto

Dra. Amanda Gálvez Mariscal
Coordinadora del Programa Universitario de
Alimentos (PUAL)

Dr. Jaime Mas Oliva
Coordinador del Programa Universitario de
Investigación en Salud (PUIS)

Dra. Irma Rosas Pérez
Coordinadora del Programa Universitario del
Medio Ambiente (PUMA)

Ing. Gerardo Bazán Navarrete
Representante del Programa Universitario
de Energía (PUE)

Lic. José Carlos Patiño Gómez
Coordinador de Asesores de la Secretaría
Administrativa

Lic. Cuauhtémoc Solís Torres
Director de Normatividad y Desarrollo
Humano de la Dirección General de
Servicios Médicos

Nos importa mucho tu opinión por favor escríbenos a: Infopual@sid.unam.mx



IDEA ORIGINAL Y GUIÓN: Ana Osorio Espinosa y Antonio Zaldívar Martínez.
ILUSTRACIONES: Mónica Constantino Valentino y Aurelio Sánchez Alemán
FOTOS: Ana Berenice de la Barrera Avilés