

Productos con **Alto** Contenido de **Fibra**

Los productos de panadería fortificados son un ejemplo de alimento funcional, que ayudan a mejorar el estado nutricional y de salud de las personas. Hoy día se han puesto de manifiesto los beneficios que proporciona a la salud el consumo de este tipo de productos.



► **Barritas de alto contenido en fibra**

Están especialmente diseñadas para personas que llevan un ritmo de vida acelerado y que tienen cuidado con su salud. Son productos bastante versátiles, ya que hoy día se cuenta con productos que tienen una combinación bastante balanceada entre fibra insoluble y fibra prebiótica soluble.

Diferencias entre ambas fibras

Las **fibras insolubles** son escasamente degradadas por la acción de las bacterias colónicas, por lo que se excretan prácticamente íntegras por las heces. Por este motivo y por su capacidad de retener agua, incrementan la masa fecal. Por otro lado reducen de manera importante la absorción de cationes divalentes.

La fibra soluble (**Frutafit-inulina**) es un carbohidrato «fructo-oligosacárido» que está constituido por una molécula de sacarosa unida a una o más unidades de fructosa, es resistente a la hidrólisis de las enzimas digestivas humanas y se fermenta en el colon completa, pero selectivamente, por las bifidobacterias.



Este tipo de combinaciones de fibras dan como resultado una barra nutritiva baja en calorías, grasa y con un elevado contenido en fibra.

Además de las ventajas nutricionales son productos que pesan poco, caben en cualquier bolsillo, no son caras y son de un sabor bastante agradable.

¿Cómo cuidan nuestra salud?

Productos como estos que poseen un elevado contenido en fibra son beneficiosos para la salud por diversas razones:

- Mejoran el tránsito intestinal y contribuyen a prevenir el estreñimiento.
- Ejercen un importante papel en la prevención del cáncer de colon.
- Poseen un bajo índice glicémico.
- Ayudan a reducir los niveles de colesterol.
- Son una fuente de fibra prebiótica, lo que contribuye a incrementar los niveles de flora benéfica en nuestro organismo.

Las personas con diabetes también se pueden beneficiar del consumo de este tipo de productos ya que tienen un índice glicémico menor que el de un producto normal, es decir, tras su ingesta no producen picos elevados de glucosa en la sangre y la demanda de insulina es baja.

¿Este tipo de productos adelgazan?

Hay que tener cuidado en no caer en una idea errónea cuando pensamos que al sustituir los alimentos refinados por integrales, con la idea de que éstos aportan menos calorías y que pueden consumirse sin medida. La composición de los alimentos integrales, respecto a los refinados varía sobre todo en el contenido de fibra, vitaminas y minerales, nutrientes que no influyen en las calorías totales del alimento, por lo que podemos decir que ambos productos aportan similar cantidad de energía.

CONCLUSION

En un mercado que hoy día se ocupa más por su salud y se preocupa por consumir productos que le ayuden a prevenir enfermedades; este tipo de productos resulta bastante novedoso y saludable para la población que los consume.

ADAPTACIÓN:

IA. Carlos Alberto Obregon
Ejecutivo técnico
NUTRER SA DE CV
TEL. 1083 4500
www.nutrer.com.mx