

consulta médica



CULTURA ALIMENTARIA

Fibra dietética



Doctor Armando Rodríguez Suárez.

FOTO: ISMAEL BATISTA

JOSÉ A. DE LA OSA

En las ciencias de la nutrición y la alimentación se denomina fibra dietética a aquellos compuestos de origen vegetal que no son digeridos por las enzimas digestivas de los mamíferos. Esta característica la ha incluido dentro de los componentes de los alimentos que se conocen con el nombre de "no-nutrientes", puesto que no aportan al organismo ni energía alimentaria ni ningún tipo de macro o micronutrientes, atendiendo a que su importancia en la alimentación y la nutrición no radica en el aporte de nutrientes sino en sus acciones en el tracto gastrointestinal.

Al referirse a su actividad fundamental en nuestro organismo, el doctor Armando Rodríguez Suárez, profesor titular e investigador del Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos, radicado en La Habana, dice que a la fibra dietética se le atribuye un gran número de funciones, y cita, entre otras, la absorción y retención de agua, formación de geles (viscosidad), aumento del volumen de las heces y el número de deposiciones.

—¿Qué consecuencias puede acarrear, a corto y a más largo plazo, la falta de ingesta de fibras dietéticas?

—Son varias. Por ejemplo, las enfermedades que ocurren como consecuencia de los estreñimientos crónicos: la diverticulosis, apendicitis, hemorroides, várices, hernia hiatal. Asimismo las que se producen por el consumo de alimentos con alta densidad energética, denominadas también afecciones por hipernutrición: aterosclerosis, obesidad, diabetes, dislipidemias (colesterol), entre otras.

—¿Podría abundar específicamente en su influencia sobre factores de riesgo del corazón?

—Un alto nivel de colesterol, junto con otros factores (presión arterial alta y obesidad), puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y también cerebrovasculares. Diversos estudios demuestran que el consumo de una alimentación rica en fibra está relacionado con un menor riesgo de dolencias coronarias. Una de las razones es que la fibra soluble, especialmente de los cereales, semillas y frutas, ayuda a

reducir la cantidad de lipoproteínas de baja densidad (LDL) o colesterol "malo". El principal mecanismo responsable de la reducción de los niveles de colesterol sanguíneo mediante fibra soluble es la disminución de la absorción del colesterol proveniente de la alimentación.

—¿Cuál se considera la ingestión diaria de fibra dietética dentro de una dieta considerada ideal?

—El consumo diario de fibra dietética recomendado para adultos por la Organización

Mundial de la Salud debe ser mayor de 25 gramos (g). Las recomendaciones nutricionales de la población cubana establecen que la ingestión adecuada de fibra total debe ser 38 g para hombres y 25 g para mujeres entre los 19 y 50 años de edad.

—¿Podría mencionar el contenido en fibra dietética de algunas frutas, vegetales, cereales y frutos secos?

—Te propongo, en lugar de hacer una relación de las cantidades de fibra dietética de algunos alimentos, ofrecer a los lectores la composición en fibra dietética de lo que pudiera ser un ejemplo de los alimentos y las cantidades que deben consumirse para cumplir las recomendaciones dietéticas de este componente fundamental de nuestra alimentación (**Ver recuadro al final**).

—¿Al consumo de cantidades altas de fibra se le atribuye algún efecto adverso o contraproducente para la salud?

—El consumo excesivo, generalmente grandes cantidades de salvado de trigo (que contiene alrededor de 50 g de fibra por cada 100 g) o de fibra en la forma de suplementos alimentarios, puede causar efectos indeseados, como la flatulencia y la reducción de la absorción de minerales. Pero estos efectos no son relevantes en una alimentación equilibrada rica en fibra.

—¿Algún comentario final?

—Subrayar que los frijoles no deben colarse pues el mayor contenido de fibra dietética se encuentra precisamente en la cáscara; los vegetales deben comerse también con la cáscara; las frutas deben consumirse integralmente, es decir, con el hollejo. Se prefiere el consumo de las frutas en su forma natural y no en forma de jugos colados.

| Alimento | Unidad de medida | Fibra dietética (g) |
|-------------------|------------------|---------------------|
| Frijoles negros | 1 1/2 taza | 15,4 |
| Pan integral | 2 rebanadas | 2,7 |
| Vegetales de hoja | 2 tazas | 2,1 |
| Piña | 2 rodajas | 3,6 |
| Naranja | 1 unidad | 2,4 |
| Total | | 26,3 |

Constata Machado Ventura preparativos en Guantánamo por el 26 de Julio

Jorge Luis Merencio Cautín

GUANTÁNAMO. — José Ramón Machado Ventura, Primer Vicepresidente de los Consejos de Estado y de Ministros, encomió el ambiente de trabajo prevaleciente en esta provincia, sede del Acto Central por el aniversario 59 del Día de la Rebelión Nacional.

En un recorrido por obras recién concluidas en esta ciudad, las cuales ya brindan servicio al pueblo, y otras en reanimación, el miembro del Buró Político significó lo común de esa laboriosidad en los guantanameros, exaltada en situaciones adversas como en la recuperación ante el azote de huracanes e intensas lluvias, o en momentos de celebración como los que ahora vive el territorio.

Acompañado por Luis Antonio Torres Iribar, primer secretario del Partido en la provincia, y Nancy Acosta Hernández, presidenta del Gobierno, Machado visitó la Plaza de la Revolución Mariana Grajales, sitio que se renueva y engalana para acoger la realización del Acto Nacional por el 26 de Julio.

El Primer Vicepresidente de los Consejos de Estado y de Ministros convocó a los directivos y trabajadores de esa institución cultural, una vez reanimada, a darle un uso más amplio a sus salones y las restantes áreas, proceso que debe realizarse ordenadamente.

Machado Ventura constató, además, los tra-



FOTO DEL AUTOR

bajos de reparación del Teatro Guaso, sede de la Gala Cultural por el 26 de Julio, la construcción de un Mercado Ideal de Nuevo Tipo (aprovechando una instalación en desuso), el Restaurante 1870 (resultado del Programa de Desarrollo de Iniciativas Locales), la cafetería La Primada (expende productos tradicionales de Baracoa, a base de cacao y coco) y el Hotel Martí.

En horas de la mañana el alto dirigente sostuvo una reunión de trabajo con los cuadros del Partido de la provincia y los municipios.

Paralelamente, también efectuó un recorrido por instalaciones socioeconómicas de esta urbe, el miembro del Secretariado del Comité Central, José Ramón Balaguer Cabrera, quien departió con trabajadores, familiares y amigos en Guantánamo, su ciudad natal.

Mejoras para ahorrar energía en la principal industria pesquera del país

Ronald Suárez Rivas

PINAR DEL RÍO.—Un fuerte proceso inversionista, que se prolongó durante varios meses, permite ahora un desempeño mucho más eficiente de la industria pesquera de La Coloma, la mayor de su tipo en el país.

Según Michel Contreras, el director, los trabajos representan una mejora significativa en los sistemas de frío, y también en las condiciones sanitarias del centro.

"Se construyeron desde los cimientos dos túneles de congelación que estaban en mal estado, y se instalaron paneles nuevos en tres salones de proceso y una cámara de mantenimiento, donde se guardan las producciones terminadas.

Además, fueron enchapados los muros del pasillo y se sustituyó alrededor del 75 % de los pisos, explica Michel.

Unido a ello, se instaló una fábrica de hielo de 20 toneladas y se montaron puertas nuevas en la totalidad de las cámaras y túneles, donde tras

varios años de explotación el escape de frío era grande.

Las nuevas acciones permiten un significativo ahorro energético en la industria, cuyo consumo de electricidad oscila (según los planes de captura) entre los 200 y los 400 MW mensuales, y se ubica entre los más altos de la provincia.

"Estimamos que con estos trabajos se han mejorado las condiciones de temperatura en alrededor de -5 °C. Ello ha posibilitado reducir considerablemente el tiempo de congelación de nuestras producciones en los túneles, que anteriormente excedía las 20 horas, y actualmente se logra entre 10 y 12 horas, según los estudios realizados", asegura el directivo.

"Unido al ahorro de electricidad, las acciones acometidas en la industria ayudan a mejorar los flujos de carga, ya que hasta ahora frecuentemente las rastras llegaban acá y tenían que esperar a que los productos se congelaran. A veces demoraban un día entero, pero con las nuevas inversiones esto queda solucionado", concluyó.

Hoy, Lo que se decide en el Oriente Medio

Cubavisión, Cubavisión Internacional y Radio Habana Cuba, transmitirán hoy a las 6:30 p.m. la Mesa Redonda **Lo que se decide en el Oriente Medio**, la cual analizará las últimas noticias sobre el conflicto sirio, la repercu-



sión del asesinato de Yasser Arafat y la situación política en Egipto tras las elecciones presidenciales.

El Canal Educativo retransmitirá esta Mesa al finalizar su programación.