

Alimentaria + Hostelco

23 - 26 MARZO 2026

Recinto Gran Via Barcelona



COMPRA TU ENTRADA

Recinto Gran Via Barcelona

Alimentaria + Hostelco

RETAIL AND FOODSERVICE GROW TOGETHER

Alimentaria Exhibitions

Fira Barcelona

Alimentaria + Hostelco

23 - 26 MARZO 2026

Recinto Gran Via Barcelona



COMPRA TU ENTRADA

NUTRICIÓN

Del culto a la proteína al regreso de la fibra: el cambio que proponen ahora los nutricionistas

- No solo mejora la digestión, sino que cada vez más estudios la relacionan con la salud cardiovascular, el control del colesterol y el buen estado de las bacterias intestinales
- Las mejores fuentes de proteínas por su digestibilidad y absorción



La fibra está presente en alimentos como las lentejas, garbanzos, alubias, guisantes, manzanas, peras, espinacas, alcachofas, además de los frutos secos, las semillas y los alimentos integrales. (Getty Images)

Antonio Ortí

17/03/2026 06:00



Durante años, gran parte de la conversación nutricional ha girado en torno a las proteínas: batidos, barritas, dietas hiperproteicas... Pero mientras el foco mediático iluminaba a ese nutriente estrella, otro mucho menos glamuroso permanecía en segundo plano. La fibra, presente en alimentos tan de ir por casa como las lentejas, garbanzos, alubias, guisantes, manzanas, peras, espinacas, alcachofas, además de los frutos secos, las semillas y los alimentos integrales (pan, arroz, etc.), está emergiendo como uno de los pilares de la salud moderna. Y es que la fibra dietética no solo mejora la digestión, sino que cada vez más estudios la relacionan con la salud cardiovascular, el control del colesterol y el buen estado de las bacterias intestinales.

Thanks for watching!

Powered By [WebMass](#)

Según explica Jordi Salas-Salvadó, catedrático de Nutrición en la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona, portavoz del estudio Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea) y director del estudio **Predimed-Plus**, la fibra sirve para mucho más que para prevenir el estreñimiento. Va muy bien, en efecto, para aumentar el tamaño de las heces, pero también para mantenernos saciados durante más tiempo y provocar un aumento mucho más gradual de los niveles de glucosa en sangre al poco de comer, según remarca este investigador **Icrea Academia**.

30g de fibra diarios

En las redes sociales proliferan las recetas ricas en fibra, mientras nutricionistas hablan de su impacto en la salud metabólica y cardiovascular



Se recomienda comer tres veces a la semana legumbres, ingerir cinco frutas u hortalizas al día, un puñado de frutos secos y tomar alimentos integrales (Shutterstock)

Una posible causa que explica el resurgir de la fibra es que tomamos muchísima menos cantidad de la recomendada: 30 gramos diarios. Hace solamente unos días, la **BBC** publicaba que en EE.UU. alrededor del 97% de los hombres y el 90% de las mujeres no consumen suficiente fibra, una situación que se repite en España y en cuantos países imitan el modelo de comer estadounidense. A saber: muchos productos cárnicos, demasiados ultraprocesados y poca fruta (en EE.UU. y España resulta cada vez más raro encontrar restaurantes que ofrezcan fruta de postre, en lugar de lácteos azucarados, pasteles o helados).

Sin embargo, ingerir 30g de fibra diarios es tan fácil como consumir una pera, una naranja, un plato de lentejas al mediodía con un trozo de pan integral y un plato de acelgas por la noche. No obstante, Jordi Salas-Salvadó se declara más partidario de prescribir 14g de fibra por cada 1.000 kilocalorías, “ya que los niños no hace falta que coman 30g”, precisa.

Respecto a la manera de conseguirlo sin necesidad de recomendar alimentos con nombres y apellidos, este médico nutricionista aconseja “ser mucho más vegetariano y menos carnívoro, comer tres veces a la semana legumbres, ingerir cinco frutas u hortalizas al día, un puñado de frutos secos y tomar alimentos integrales”.

Según Salas-Salvadó, el consumo de fibra cayó en picado en España desde el mismo momento en que se empezó a refinar el pan. Los últimos datos indican que los españoles consumen actualmente entre 15 y 21g de fibra diarios (dependiendo del estudio), esto es, entre un 33% y el 50% menos de los **30g** recomendados (según una revisión de estudios, los mayores beneficios se obtienen a partir de 25g diarios).

Este déficit silencioso empieza a preocupar. En los últimos años, la evidencia científica se ha acumulado hasta llegar a una conclusión: aumentar la cantidad de fibra en la alimentación podría ser una de las medidas más sencillas y eficaces para mejorar la salud cardiovascular, regular el colesterol, especialmente el LDL o “malo” (nunca está de más recordar que ningún alimento vegetal tiene colesterol) y favorecer un microbioma intestinal más diverso.

Lee también



Cómo mejorar el menú sin cambiar de vida

ANTONIO ORTÍ



Vivir a nivel del mar incrementa la posibilidad de sobrepeso

ANTONIO ORTÍ

“ A veces la innovación consiste en volver a lo básico, a los alimentos que conformaban la antigua dieta mediterránea”

Jordi Salas-Salvadó

Catedrático de Nutrición en la Universitat Rovira i Virgili

No obstante, algo parece estar cambiando. En las redes sociales proliferan las recetas ricas en fibra, mientras los nutricionistas hablan cada vez más de su impacto en la salud metabólica y cardiovascular.

En un momento en que la nutrición parece dominada por las modas y los superalimentos (aunque no exista ningún “superalimento” que proporcione una “supersalud”), la fibra recuerda una lección sencilla: “a veces la innovación consiste en volver a lo básico, es decir, a los alimentos que conformaban la antigua dieta mediterránea”, recuerda Salas-Salvadó.

Tocar la fibra sensible

Aunque durante décadas la fibra ha estado alejada de los focos mediáticos, cada vez más trabajos comienzan a otorgarle el papel de protagonista. Puede que no sea el nutriente más vistoso, pero cada vez más investigadores coinciden en señalar que detrás de muchas de las claves de la salud moderna, hay una historia que empieza en los alimentos ricos en fibra y termina en el intestino. De hecho, hay bacterias intestinales que se alimentan exclusivamente de fibra y generan moléculas con efectos antiinflamatorios y hipocolesteromiantes. Algunos investigadores estiman que las dietas tradicionales del siglo XX, cuando los ultra-procesados todavía no campaban a sus anchas, aportaban más de 50g de fibra diarios, mientras que en la actualidad lo habitual es no llegar a los 15g. En este sentido, cuantos más alimentos de origen vegetal consume una persona, mas diversas y beneficiosas son las bacterias intestinales. Tal vez por ello, algunos científicos declaran que la fibra es como un “fertilizante natural para las bacterias beneficiosas del intestino”. Asimismo, la fibra ayuda a ralentizar la digestión y aumenta el volumen de los alimentos en el colon (“las heces de los habitantes de algunas sociedades tradicionales africanas son hasta tres veces más grandes que las de los occidentales”, desvela Salas-Salvadó), contribuyendo a sentirse lleno durante más tiempo y a prevenir el sobrepeso.

MOSTRAR 21 COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO



Se compra una moto nueva, la aparca en Barcelona y no da crédito a cómo se la encuentra: "Qué asco le tengo a Barcelona"

Te puede gustar



Un maestro cuchillero de 76 años liquida sus últimas hojas antes d...

Patrocinado por Artesanía españ...



¿Artrosis De Rodilla? Un Médico Recomienda Hacer Esto Antes De...

Patrocinado por Experto Ensalud



Los expertos coinciden: La energía solar solo vale la pen...

Patrocinado por Las Mejores Ca...



Comer / Tendencias

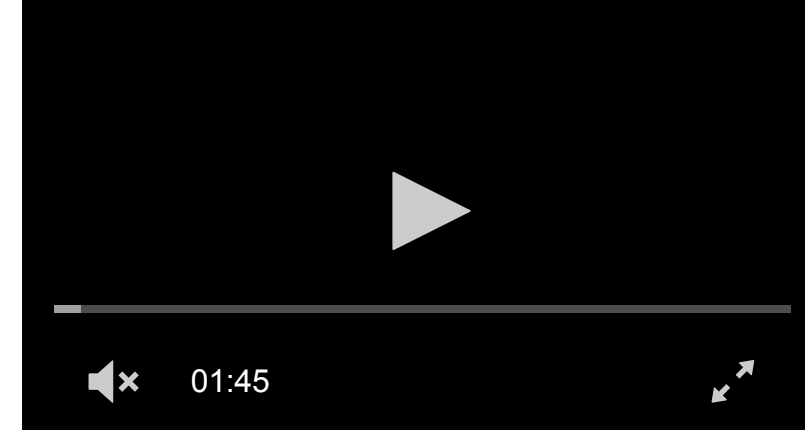
LAVANGUARDIA

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

Quiénes somos Contacto Aviso legal Política de cookies Otras webs del grupo Política de privacidad Canal ético

Configuración de cookies Sitemap

LOS MEJORES VÍDEOS



Quién era Ali Larijani, el poderoso dirigente iraní eliminado por Israel y clave en la seguridad del régimen

1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

BBVA está adherido al Fondo de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito de España. La cantidad máxima garantizada es de 100.000 euros por la totalidad de los depósitos constituidos en BBVA por persona.

Abre su cuenta

LOS MEJORES VÍDEOS



Illa retira los presupuestos para ganar tiempo en la negociación con ERC

BBVA

Abre tu Cuenta Online sin comisiones y llévate hasta 760 € en un año

0 % TIN. 0 %TAE. Válida hasta 07/04/26. Solo para nuevos clientes. Consulta condiciones en bbva.es

Hazte de BBVA



Ser cliente, se nota

Con ventajas exclusivas como

MovistarSwap

Blue Weeks VIP

Exclusivas para clientes