

# Guía para los suplementos de fibra<sup>1</sup>

Wendy J. Dahl<sup>2</sup>

## ¿Por qué los suplementos de fibra pueden ser necesarios?

Los suplementos de fibra pueden ser necesarios para adultos mayores que sufren de estreñimiento. El estreñimiento es un problema de salud y puede contribuir tanto a la falta de apetito como a problemas de salud más serios. Varias condiciones de salud, enfermedades y medicamentos contribuyen al estreñimiento. La falta de ejercicio así como el consumo bajo de fibra también son causas comunes de estreñimiento.



Figura 1.

Crédito: iStock/Thinkstock.com

## ¿Cuánta fibra se recomienda?

Es aconsejable que las mujeres mayores consuman alrededor de 21g de fibra al día y los hombres mayores alrededor de 30 g al día (1). Sin embargo, el consumo de fibra para los adultos mayores puede estar por debajo de las recomendaciones. Muchas veces es difícil para los adultos mayores alcanzar sus necesidades de fibra únicamente mediante la dieta ya que consumen menos comida que las personas más jóvenes. Algunos adultos evitan ciertos alimentos con alto contenido de fibra debido a la dificultad de masticarlos.

Los suplementos de fibra pueden ser recomendados a los adultos mayores que tienen dificultades obteniendo la ingesta de fibra recomendada mediante solo la dieta o cuando sufren de estreñimiento.

Los adultos mayores que sufren de estreñimiento deben consultar con un doctor o un nutricionista dietista registrado (RDN) antes de escoger un suplemento de fibra.

## ¿Qué tipos de suplementos de fibra hay disponibles?

Hay muchos tipos de suplementos de fibra disponibles y vienen en polvo, cápsulas, pastillas o tabletas masticables. Los suplementos de fibra más comunes son los que vienen en polvo y pueden ser añadidos a las bebidas.

1. Este documento, FSHN11-01s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencia de Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: mayo 2011. Repasado enero 2015, diciembre 2017, febrero 2021 y junio 2024. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Wendy J. Dahl, Ph.D., profesora asistente, Departamento de Ciencia de Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.

El ingrediente de fibra se encuentra en la etiqueta de datos nutricionales del suplemento. Algunos ingredientes comunes de fibra que se encuentran en estos suplementos incluyen:

- Dextrina de trigo
- Inulina o oligofructosa (fibra de la raíz de achicoria)
- Metilcelulosa
- Goma de guar hidrolizada
- Psilio

## ¿Los suplementos de fibra previenen el estreñimiento?

La fibra previene el estreñimiento abultando las heces, produciendo heces más grandes y blandas que pasan más fácilmente. Para prevenir el estreñimiento, se recomiendan las fibras con mayor capacidad de abultamiento de heces. El salvado de trigo, una fibra que se encuentra en el pan integral y en los cereales integrales, tiene buena capacidad para abultar las heces. Funciona bien para prevenir el estreñimiento. Sin embargo, el salvado de trigo y otras fibras de salvado generalmente no se usan en los suplementos de fibra que vienen en cápsulas, pastillas o tabletas masticables. Las fibras de salvado no se disuelven en agua y por esta razón no se encuentran en los suplementos de fibra en polvo.

La mayoría de los suplementos disponibles en el mercado contienen fibras solubles (que se disuelven en agua). Algunas fibras solubles, como la metilcelulosa y el psilio, sirven bien para prevenir el estreñimiento. Otras fibras solubles utilizadas en los suplementos pueden tener poco o ningún efecto en el abultamiento de las heces, pero pueden aumentar la frecuencia o regularidad de las deposiciones (Dahl et al. 2014). En general, se debe consumir mucho más de las fibras solubles que de las fibras de salvado para prevenir estreñimiento.

## ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de tomar suplementos de fibra?

La fibra en la comida y en los suplementos resulta en la producción de gases intestinales. Los adultos mayores pueden experimentar flatulencias (gases) notables, usualmente pocas horas después de haber consumido el suplemento de fibra. Algunas personas pueden experimentar una hinchazón incomoda y malestar abdominal. Aumentar el consumo de fibra gradualmente

ayuda a determinar la tolerancia de cada persona a los síntomas de los gases.

Algunos suplementos de fibra contienen sorbitol. El sorbitol no es una fibra, sino que es un azúcar que no se absorbe en el intestino. El consumo rutinario de pequeñas cantidades de sorbitol contribuye poco al abultamiento de heces y puede causar gases intestinales y malestar. Alto consumo de sorbitol puede causar diarrea.

## ¿Los suplementos de fibra tienen algún riesgo para los adultos mayores?

La fibra de psilio se vuelve muy espesa cuando se mezcla con agua, por lo tanto, representa un riesgo de asfixia para adultos mayores con problemas para tragar. Para los adultos que no tienen problemas para tragar, se recomienda tomar los suplementos de fibra de psilio con mucha agua. Los suplementos de fibra soluble como la fibra de la raíz de achicoria o dextrina de trigo no espesan el agua ni otras bebidas, por lo tanto, no representan un riesgo de asfixia.

## Consejos para el uso de suplementos de fibra en polvo

Los suplementos de fibra soluble que contienen fibra de la raíz de achicoria o varias dextrinas, pueden ser agregados a muchas alimentos y bebidas con poco o ningún efecto en el sabor. Pruebe agregarlos a la leche, jugo y otras bebidas, también como a pudines, helados y otros postres. También pueden ser agregados a sopas y guisados.

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

El agente de Familia y Ciencias del Consumidor (FCS) en la oficina de Extensión de UF/IFAS en su condado puede tener más información y clases a las que usted puede asistir. Un nutricionista dietista registrado (RDN) también puede proporcionarle información confiable.

Para mayor información sobre fibra, consulte la publicación FCS8793 de EDIS, disponible en [https://edis.ifas.ufl.edu/es\\_US/publication/FY1226](https://edis.ifas.ufl.edu/es_US/publication/FY1226).

Para mayor información sobre el estreñimiento, consulte la publicación FSHN10-07 de EDIS, disponible en [https://edis.ifas.ufl.edu/es\\_US/publication/FS174](https://edis.ifas.ufl.edu/es_US/publication/FS174).

## Referencias

Dahl, W. J., A. R. Wright, G. J. Specht, M. Christman, A. Mathews, D. Meyer, T. Boileau, H. J. Willis, and B. Langkamp-Henken. 2014. "Consuming foods with added oligofructose improves stool frequency: a randomised trial in healthy young adults." *J Nutr Sci* 3: e7. doi:10.1017/jns.2014.6. <https://doi.org/10.1017/jns.2014.6>

Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. (2005). *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (macronutrients)*. Washington, DC: National Academy Press.