

**Tabla de funciones de la fibra**

<b>Soluble</b> <b>Viscosa</b> <b>Fermentable</b>	<b>Insoluble</b> <b>No viscosa</b> <b>Resistente a la fermentación</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La fermentación se completa en el colon.</li> <li>• Tiene una elevada viscosidad.</li> <li>• Enlentece el vaciado gástrico, la difusión y la absorción de nutrientes.</li> <li>• Retrasa el tránsito intestinal.</li> <li>• Es hipoglicemiante (mejora la tolerancia a la glucosa) y hipocolesterolémica (disminuye los niveles de colesterol).</li> <li>• Aumenta la captación de agua (materias más blandas).</li> </ul> <p style="text-align: center;">↓</p> <p><b>Tiene un efecto antidiarreico: favorece el crecimiento y la integridad de la mucosa intestinal y colónica y mejora el estreñimiento.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se produce una escasa fermentación en el colon.</li> <li>• Tiene una escasa viscosidad.</li> <li>• Favorece la captación de agua.</li> <li>• Aumenta el bolo fecal.</li> <li>• Aumenta el peristaltismo.</li> <li>• Acelera el tránsito intestinal.</li> </ul> <p style="text-align: center;">↓</p> <p><b>Mejora el estreñimiento.</b></p>

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.