

Tabla de funciones de la fibra

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