

Nutriguía

Conocer más para alimentarse mejor

La Fibra Alimentaria (parte 2)



DRA GABRIELA GONZÁLEZ
MÉDICO INTEGRANTE DEL EQUIPO DE NUTRIGUÍA

En la primera parte de este artículo hablamos de los diferentes tipos de fibra, donde se la encuentra, cuales son sus beneficios y cuantos se consideran como requerimientos diarios.

A continuación detallaremos el contenido de fibra de los alimentos de uso cotidiano así como consejos para aumentar la cantidad de fibra de la dieta habitual.

TABLAS DE CONTENIDO EN FIBRA

CONTENIDO EN FIBRA EN LAS **FRUTAS**
DE USO FRECUENTE
(gramos c/100g de porción comestible)

Durazno ejonde	10,2
Guía de ejonde	96
Huon de ejonde	9
Damasco de ejonde	8
Uvas pasas de	54
Kivi	39
Manzana	23
Naranja	22
Higo	204
Berana	2
Frutillas	2
Guía	1,7
Avena	322
Durazno	16,8
Arroz integral	287
Uva	16,2
Azaca	1,4
Pelones	1,2
Melón	0,98
Pereño	0,58
Mandarinas	0,4
Sandía	0,24
Jugos de naranja	0,1

CONTENIDO EN FIBRA DE **PRODUCTOS VARIOS**
(gramos c/100g de porción comestible)

Losalimentosmarcadsnstercopadnresul tarfermentados

Salvado de trigo	424
Sonil adelido	385
Sésamo	2472
Anebras	11,18
Avellanas	74
Mani	74
Sonil adagrado	7,1
Nuez	63
Maiz copode	543
Acaduras	46
Averagopode	4
Germede trigo	236

CONTENIDO EN FIBRA EN **LEGUMOSAS Y CEREALES**
(gramos c/100g de porción comestible excepto para papas)

Porotoblanco cocido	16
Porotoblanco seco	15,7
Porotoblanco	15,18
Garbanzos cocidos	10,7
Lentejas	10,6
Pande harin integral de trigo	752
Perceite de trigo con sal y agua	736
Pande Graham	64
Perceite de trigo	62
Perceite	55
Pande harin de trigo pan de azcar	346

CONTENIDO EN FIBRA DE **VERDURAS**
DE USO FRECUENTE
(gramos c/100g de porción comestible)

Alcaud	076
Maiz argentino	92
Batata	78
Repollo de Bruselas	44
Arvejas frescas	425
Peperos	425
Repollo verde	42
Zarza	343
Cebolla	305
Broccoli	3
Cilantro	294
Remolacha	253
Papa	2,51
Repollo de azcar	25
Repollo de azcar	25
Brinco	227
Escarola	2
Albino verde	19,7
Espeaca	18,4
Tortilla	18,3
Lechuga	15,2
Rebanas	1,5
Brinco	14,7
Esparago	14,7
Berajosa	13,7
Zucchini	10,8
Zapallo	078

Fuente: Tablas reproducidas de Nutriguía 2004. L&M Editores. Montevideo, noviembre de 2003

RECOMENDACIONES GENERALES PARA AUMENTAR LA FIBRA DE NUESTRA DIETA:

- * Frutas y verduras: como mínimo 5 porciones al día. Seleccionar mayor cantidad de crudas lo más enteras y menos procesadas posible.
- * Leguminosas: lentejas, porotos, garbanzos, recordar incluirlos una vez a la semana.
- * Cereales: elegir los integrales o sus sub-productos.
- * Comidas fuera de casa: incluía

- siempre ensaladas y pida fruta como postre.
- * Preparación de alimentos: añada a sus comidas una pequeña cantidad de alguna fuente concentrada de fibra. (semillas, salvado de avena, avena arrollada, salvado de trigo, germen de trigo etc)
- * Quedan muy bien en sopas espesas, ensaladas, empanados o budines.

OBJETIVO: POBLACIÓN CIVIL (NOTA DEL DR. RAMÓN LEGNANI)

“Las campanas están doblando por Ti”

En medio de la sorpresa, el dolor y el caos que llegaban y nos involucraban desde Madrid, la imagen que más nos impactó fue la de celulares que sonaban interminablemente en medio de los cadáveres y heridos.

Era el reclamo sin respuesta, la frustración, ante lo que se presentaba irreversible.

Señala Eric Hobsbawm en su “Historia del Siglo XX”, que éste se caracteriza por ser el más guerrero en la historia de la humanidad y en el que más genocidios se practicaron.

La población civil se convirtió en objetivo militar manifiesto de una guerra tradicional a partir de 1939.

Los nazis primero, con los bombardeos sistemáticos a las ciudades, -siendo ejemplo paradigmático los dirigidos contra Londres, con el objetivo manifiesto de quebrar toda resistencia, fueron seguidos en la misma línea de pensamiento militar por los norteamericanos, cuando bloquearon todo acuerdo de paz que pudiese impedir el lanzamiento de la bomba atómica.

1945 - marca el lanzamiento directo de la bomba atómica sobre la población civil afectando a los vivos y a los que pudiesen nacer por años

en esas regiones.

El justificativo fue el mismo de los nazis: quebrar todo intento de resistencia. Afirman que evitaron muchas muertes de soldados destruyendo población civil.

Seguramente ha quedado incorporada a la historia del pensamiento a la escena de la película “La Batalla de Angel” en la que la respuesta ante la pregunta del inquisidor:

“¿porqué pusiste la bomba explosiva en el mercado, donde hay mujeres, niños, gente indefensa, población civil, ...?”

“Porque no tenemos aviones para bombardear como ustedes”.

Esa respuesta tal vez sea síntesis del pensamiento de muchos de quienes se enfrentan a un poder que perciben inaccesible. Y explique, aunque no justifique, que el Siglo XXI estará pautado por ataques a la población civil.

Si el objetivo es el caos, el anonimato del autor contribuye a aumen-

tarlo. El hombre primitivo no sufría de angustia: sólo tenía un peligro que enfrentar, el del animal que él acosaba o le acosaba a él.

El hombre moderno sufre de angustia desde que incorporó a los peligros reales que le rodean y debe enfrentar, los peligros que acechan en su mente alimentada por sucesos más o menos alejados, más o menos reales, sobre los cuales no puede casi incidir.

“La guerra se ha convertido en un desastre universal, ciega y monstruosamente destructor; destroza con sus explosivos al niño en la cuna y hunde los barcos con alimentos para combatientes y neutrales. Nos damos cuenta que no puede haber paz en el mundo, si no es una paz para todos, ni prosperidad que no sea general”, escribía H.G. Wells al promediar el Siglo XX, en su Esquema de la Historia Universal. Era el fundamento que daba para justificar su obra: la necesidad de conocer la historia de todos los pueblos, para comenzar a comprendernos mejor y no percibir al otro como un extraño a destruir

Dr Ramón Legnani

EL CÁNCER DE MAMA EN URUGUAY

El cáncer de mama es la principal causa de muerte en las mujeres

En un año se diagnostican 1800 casos o sea 5 mujeres por día y fallecen en el año más de 650.

Es, pese a las cifras, un cáncer curable. Cuando más temprano y precoz sea el diagnóstico y tratamiento, más chance de curación habrá.

Por ello se recomienda: concurrir al médico una vez al año; realizar los estudios que recomiende (en algunos casos no basta con la mamografía que no siempre lo detecta; es necesario también la ecografía); rea-

lizarse una vez al mes, cualquiera sea la edad, autoexamen mamario para constatar si existen cambios en alguna de las mamas (bultos, alteraciones de la piel o el pezón, secreciones, etc.); en las pacientes que menstrúan el examen debe realizarse lejos de dicha fecha; consultar al médico lo antes posible frente a cualquier síntoma.

Si se tiene o se ha tenido cáncer

de mama o si se desea unirse a la lucha contra la enfermedad, pueden acercarse a RIPAMA en 8 de octubre 3265 (Inst. Nal. de Oncología) - Telefax 487.51.14 - E.mail indoprev@adinet.com.uy

INGLÉS

Excelencia Profesional

- * Cursos intensivos (todos los niveles)
- * Preparación exámenes internacionales

- * Conversación
- * Inglés técnico

Cursos grupales o individuales

Horarios a convenir

Referencias

Profesora **Gabriela Remedi**

Egresada del IPA (1986) -

Amplia experiencia con profesionales en el campo de la Medicina y otras áreas técnicas. Actualmente se desempeña como coordinadora del programa de Inglés en colegio privado de alto prestigio.

Telefóno: 7119013 ó

099267115 - E-mail:

garevima@adinet.com.uy

SOCCDAD URUGUAYA DE EMERGENCIA Y TRAUMA - SUET

X Congreso Uruguayo de Médo

de Urgencia de Emergencia

X Congreso Regional de Médo

de Uruguay de Emergencia

de Emergencia Pre Hospitalaria

de Residentes de Emergencia

de Enfermería de Emergencia

27-29 de octubre de 2004

Radisson Montevideo Victoria

Ri azahotel Uruguay

Honorífica Distinción

El Prof. Dr. Raúl C. Praderi, distinguido profesional que honra con sus aportes las columnas de **El Diario Médico**, ha sido designado Presidente de la Academia Nacional de Medicina.

La brillante trayectoria académica del Prof. Praderi, nos inhiere de otros comentarios. Digamos tan sólo que esta distinción de que ha sido objeto por la decisión unánime de sus pares, se suma al reconocimiento que de sus méritos ha recibido a lo largo de su proficua trayectoria no sólo a nivel nacional sino también en el ámbito internacional, donde su nombre figura junto a los de los más destacados profesionales de la medicina y la cirugía.

Nuestras felicitaciones y la seguridad que, con sus aportes, seguirá



enriqueciendo las páginas de ésta publicación.

META FÍSICO CRISTIANO

Liber Etcheberri

Consultas: Brandsen 1984 Piso 9

Tel.: 408 92 80 - 094 43 86 87