



Todo empieza con la fibra



EL INTESTINO LO SABE DESDE
HACE TIEMPO.
LA CIENCIA LO ESTÁ
DESCUBRIENDO AHORA.

100 alimentos ricos en fibra

ALTO más de 5 g por 100 g de producto **MEDIO** 2–5 g por 100 g de producto

★ los productos más populares y ricos en nutrientes

Legumbres

12 productos

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
1	Lentejas ★	ALTO	Excelente fuente de proteína vegetal y hierro. Las fibras ralentizan la absorción de azúcares, manteniendo estable la glucemia
2	Garbanzos ★	ALTO	Ricos en proteína, magnesio y ácido fólico. Sacian durante mucho tiempo y nutren la microbiota intestinal
3	Garbanzos en conserva	ALTO	Mismo perfil nutritivo que los garbanzos secos, ya listos para usar. Prácticos para añadir a ensaladas y sopas sin cocción
4	Alubias blancas ★	ALTO	Buena fuente de potasio y ácido fólico. Las fibras nutren las bacterias beneficiosas del intestino
5	Alubias rojas	ALTO	Contienen antioxidantes y hierro. El almidón resistente actúa como fibra añadida en el intestino
6	Alubias pintas ★	ALTO	Ricas en zinc y manganeso. La combinación de proteína y fibra garantiza una saciedad duradera sin picos de glucemia
7	Judías verdes	MEDIO	Buena fuente de vitamina K y ácido fólico. Las fibras se conservan incluso con una cocción ligera
8	Guisantes	ALTO	Fuente de proteína vegetal y vitamina B1. Congelados conservan intacto el perfil nutritivo
9	Guisantes frescos ★	ALTO	A la vez verdura y fuente de proteína vegetal. Ricos en vitamina C y carotenoides
10	Altramuces ★	ALTO	Entre las legumbres con mayor contenido proteico. Ricos en fibra y de bajo índice glicémico

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
11	Soja	ALTO	Rica en proteínas, omega-3 e isoflavonas. Favorece el equilibrio hormonal y la salud cardiovascular
12	Lentejas rojas ★	ALTO	Se cocinan rápidamente, ideales para sopas y purés. Ricas en hierro y ácido fólico



Cereales y granos

12 productos

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
13	Espelta ★	ALTO	Rica en magnesio, zinc y vitaminas del grupo B. Se digiere más lentamente que el trigo, con mayor sensación de saciedad
14	Copos de avena integral ★	ALTO	Contienen beta-glucano, que reduce el colesterol y la glucemia. Una de las fibras más estudiadas y documentadas en la literatura científica
15	Trigo sarraceno	MEDIO	Naturalmente sin gluten, rico en rutina que fortalece los capilares. Sacia de forma gradual sin elevar la glucemia
16	Arroz integral	MEDIO	Conserva el salvado con magnesio y vitaminas del grupo B. Índice glicémico más bajo que el arroz blanco
17	Pasta integral ★	MEDIO	Las fibras del grano entero ralentizan la absorción de azúcares. Una forma sencilla de reducir el índice glicémico del plato
18	Cuscús integral	MEDIO	Más fibra y selenio que la versión refinada. Se prepara en pocos minutos, ideal con verduras y legumbres
19	Bulgur integral ★	MEDIO	Cereal de trigo partido, rico en fibra y magnesio. Se cocina en pocos minutos, ideal como guarnición o base de ensaladas
20	Salvado de trigo ★	ALTO	Fuente concentrada de fibra insoluble. Mejora el tránsito intestinal. Basta una cucharada en el yogur por la mañana
21	Salvado de avena ★	ALTO	Rico en beta-glucano, reduce el colesterol LDL. Más suave que el salvado de trigo, mejor tolerado en caso de intestino sensible
22	Cebada ★	ALTO	Entre los cereales más ricos en fibra. El beta-glucano ayuda a regular la glucemia y el colesterol

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
23	Mijo	MEDIO	Sin gluten, rico en magnesio y silicio. Fácil de digerir, indicado también en caso de digestión delicada
24	Amaranto ★	ALTO	Contiene todos los aminoácidos esenciales, algo raro en un cereal. Rico en hierro, calcio y fibra. Sin gluten



Pan y productos de horno

5 productos

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
25	Pan integral ★	ALTO	Las fibras del salvado ralentizan la absorción de la glucosa. Comprobar que el cereal integral sea el primer ingrediente en la etiqueta
26	Pan de masa madre integral ★	MEDIO	La fermentación reduce el índice glicémico y mejora la absorción de minerales. Más digerible que el pan común
27	Crackers integrales	MEDIO	Fuente práctica de fibra para un tentempié. Leer bien la etiqueta: no todos los productos "integrales" tienen el mismo contenido de salvado
28	Colines integrales	MEDIO	Aportan fibra en pequeñas cantidades. Mejor que los colines clásicos como acompañamiento ligero durante las comidas
29	Pan con salvado	ALTO	Más fibra que el pan blanco, con una textura más blanda que el pan totalmente integral. Buena alternativa diaria



Verduras

26 productos

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
30	Alcachofa ★	ALTO	Entre las verduras con más fibra. Contiene inulina, prebiótico para la microbiota. Favorece la función hepática
31	Brócoli ★	ALTO	Rico en sulforafano, un potente antioxidante. Alto contenido de vitamina C y ácido fólico
32	Grelos ★	ALTO	Ricos en glucosinolatos, vitamina K y calcio. El sabor amargo indica una alta concentración de compuestos beneficiosos

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
33	Coles de Bruselas ★	ALTO	Perfil nutricional muy denso en poco peso. Ricas en vitamina K, C y compuestos antiinflamatorios
34	Coliflor	MEDIO	Contiene colina, importante para el cerebro y el hígado. Poco calórica, ideal al horno o en puré
35	Col de Milán	MEDIO	Rica en vitamina K y antioxidantes. Más tierna que el repollo, más fácil de digerir
36	Berza ★	ALTO	Rica en luteína, vitamina K y hierro. El color oscuro indica una alta concentración de antioxidantes
37	Berenjena	MEDIO	Contiene nasunina, antioxidante que protege las membranas celulares. Mejor al horno: menos aceite, más beneficios
38	Calabacín	MEDIO	Fuente ligera de fibra, rica en potasio y vitamina B6. Con piel el contenido de fibra se duplica
39	Calabaza	MEDIO	Rica en betacaroteno y potasio. Las fibras de la pulpa nutren la microbiota. Ideal en sopas o al horno
40	Zanahoria	MEDIO	Rica en betacaroteno. Cruda contiene más fibra y actúa como prebiótico para la flora intestinal
41	Apio	MEDIO	Muy pocas calorías, pero la fibra está presente. Contiene apiína, que favorece la presión arterial y reduce la inflamación
42	Remolacha	MEDIO	Contiene betaína, que favorece el hígado. Las fibras nutren la microbiota y contribuyen a reducir la inflamación
43	Hinojo ★	MEDIO	Contiene anetol, que alivia los espasmos intestinales. Las fibras tienen un marcado efecto prebiótico
44	Escarola ★	ALTO	Entre las mejores fuentes de inulina, fibra prebiótica por excelencia. Favorece el crecimiento de bifidobacterias en el intestino
45	Endivias	MEDIO	Los principios amargos estimulan la producción de bilis y mejoran la digestión. Ricas en antocianinas antioxidantes
46	Rúcula	MEDIO	Rica en nitratos que mejoran la circulación. Contiene glucosinolatos con acción antiinflamatoria

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
47	Acelga	MEDIO	Rica en magnesio, potasio y vitamina K. Contribuye a regular los niveles de azúcar en sangre
48	Espinacas	MEDIO	Ricas en hierro, ácido fólico y luteína. Las fibras se conservan incluso después de la cocción
49	Espárragos ★	MEDIO	Prebiótico clásico: contienen inulina y fructooligosacáridos. Favorecen la flora intestinal y la función renal
50	Cebolla ★	MEDIO	Contiene inulina y quercetina. Incluso en pequeñas cantidades las fibras prebióticas nutren la microbiota
51	Ajo ★	MEDIO	Contiene alicina e inulina. Potente prebiótico, favorece el sistema inmunitario y cardiovascular
52	Puerro	MEDIO	Mismo valor prebiótico que la cebolla, con un sabor más suave. Rico en vitamina K y ácido fólico
53	Chirivía ★	MEDIO	Rica en fibra y potasio. Su sabor dulce se intensifica con el frío; ideal en purés y guisos
54	Maíz	MEDIO	El grano entero contiene fibra insoluble y carotenoides antioxidantes. Mejor fresco o cocido, no en salmuera
55	Membrillo ★	ALTO	Extraordinariamente rico en pectina, fibra soluble que reduce el colesterol. No se come crudo — perfecto cocido, al horno o en dulce



Fruta

18 productos

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
56	Pera ★	ALTO	Más fibra que la manzana, sobre todo con piel. Rica en pectina, que contribuye a reducir el colesterol
57	Manzana	MEDIO	La piel es la principal fuente de fibra y quercetina — mejor no pelarla. La pectina nutre la flora intestinal beneficiosa
58	Higo fresco ★	ALTO	Rico en calcio y potasio. Las fibras ralentizan la absorción de los azúcares naturales, a pesar de su sabor dulce

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
59	Higos secos ★	ALTO	Fuente concentrada de fibra, calcio y hierro. Bastan 2-3 piezas para una ración rica en nutrientes
60	Frambuesas ★	ALTO	Entre las frutas más ricas en fibra. Ricas en antioxidantes y vitamina C. Congeladas mantienen intacto el perfil nutritivo
61	Moras ★	ALTO	Alto contenido de fibra y antocianinas. Ricas en vitamina K y manganeso. Excelente perfil nutritivo con pocas calorías
62	Arándanos	MEDIO	Ricos en antocianinas que protegen los vasos sanguíneos y favorecen las funciones cognitivas. Fibra con efecto antioxidante potente
63	Fresas	MEDIO	Ricas en vitamina C y ácido elágico. Las fibras ralentizan la absorción de los azúcares, a pesar de su sabor dulce
64	Aguacate ★	ALTO	Combinación única de fibra y grasas buenas. Sin azúcares, sacia durante mucho tiempo. Favorece los niveles de colesterol
65	Naranja	MEDIO	La fibra está en la pulpa, no en el zumo. Rica en vitamina C y hesperidina, que fortalece los capilares. Mejor entera que exprimida
66	Mandarina	MEDIO	La fibra está en la pulpa, no en el zumo. Los filamentos blancos contienen pectina adicional — mejor no quitarlos todos
67	Granada ★	MEDIO	Las semillas contienen fibra y punicalagina, antioxidantes únicos. Su acción antiinflamatoria está bien documentada por la investigación
68	Caqui	MEDIO	La fibra de la pulpa se asimila bien. Rico en vitamina A y carotenoides antioxidantes
69	Ciruelas pasas ★	ALTO	Contienen sorbitol y compuestos que estimulan el tránsito intestinal. Entre los remedios naturales más eficaces para la regularidad
70	Castañas	ALTO	Ricas en carbohidratos complejos y fibra. Sin gluten, contienen vitaminas del grupo B y potasio
71	Kiwi	MEDIO	Contiene actinidina, enzima que mejora la digestión de las proteínas. Rico en vitamina C, mejora el tránsito intestinal

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
72	Ciruela fresca	MEDIO	Fibra en la piel y en la pulpa. Contiene sorbitol que favorece el tránsito intestinal. Rica en antocianinas antioxidantes
73	Dátiles ★	ALTO	Fuente concentrada de fibra, potasio y magnesio. Los azúcares naturales se absorben más lentamente gracias a la fibra. 2-3 piezas son un tentempié completo



Frutos secos y semillas

13 productos

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
74	Almendras ★	ALTO	El fruto seco con más fibra. Ricas en vitamina E, magnesio y calcio. Un puñado al día contribuye a reducir el colesterol
75	Pistachos	MEDIO	Ricos en luteína y zeaxantina, que protegen la vista. Contienen todos los aminoácidos esenciales
76	Nueces ★	MEDIO	Fibra más omega-3. Entre los pocos frutos secos con ácido alfa-linolénico. Favorecen la salud del cerebro y los vasos sanguíneos
77	Avellanas	MEDIO	Ricas en vitamina E y ácido fólico. Fibra más grasas monoinsaturadas beneficiosas. Mejor al natural, sin azúcar ni sal
78	Piñones	MEDIO	Contienen ácido pinoleico, que reduce el apetito. Ricos en zinc y vitamina K. Poca cantidad, gran efecto
79	Semillas de chía ★	ALTO	Al contacto con líquidos forman un gel que ralentiza la absorción de azúcares. Ricas en omega-3 y calcio
80	Semillas de lino ★	ALTO	Ricas en lignanos y omega-3. Molidas se absorben mejor —añadir al yogur, a un batido o a la masa
81	Semillas de calabaza	MEDIO	Ricas en magnesio, zinc y triptófano. Fibra más minerales a menudo escasos en la alimentación diaria
82	Pipas de girasol	MEDIO	Ricas en vitamina E y selenio. Perfectas en ensaladas o en el pan integral. Mejor sin sal añadida

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
83	Sésamo	MEDIO	Rico en calcio, sesamina y lignanos. Las porciones son pequeñas, pero el perfil nutritivo es excepcionalmente denso
84	Anacardos	MEDIO	Ricos en cobre y magnesio. Menos fibra que las almendras, pero buena fuente de proteína vegetal
85	Aceitunas ★	MEDIO	Contienen ácido oleico y oleuropeína, potente antioxidante. Fibra y grasas buenas en un único alimento
86	Cacao puro ★	ALTO	Fuente sorprendentemente rica en fibra y flavonoides. Favorece el corazón y la microbiota. Para añadir al yogur o a un batido



Setas

5 productos

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
87	Champiñones	MEDIO	Contienen beta-glucano, fibra inmunomoduladora. Ricos en vitamina D si se exponen a la luz solar
88	Boletus ★	MEDIO	Ricos en ergotioneína, raro antioxidante que protege las células. Secos están más concentrados desde el punto de vista nutritivo
89	Setas de ostra (Pleurotus)	MEDIO	Contienen lovastatina, compuesto natural que reduce el colesterol. Ricas en beta-glucano y hierro
90	Rebozuelos	MEDIO	Ricos en vitamina D y betacaroteno. La quitina de su estructura actúa como fibra prebiótica
91	Setas variadas secas ★	ALTO	Deshidratadas, la fibra y los minerales están más concentrados. Ricas en zinc, potasio y beta-glucanos inmunoestimulantes



Hierbas aromáticas

5 productos

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
92	Albahaca	MEDIO	Contiene eugenol y ácido rosmarínico, con acción antiinflamatoria. Fibra presente incluso en pequeñas porciones

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
93	Perejil	MEDIO	Rico en vitamina K, C y apiol. Buena presencia de fibra, además de un marcado efecto depurativo
94	Romero	MEDIO	Contiene ácido carnósico, que protege el cerebro del estrés oxidativo. Pequeñas dosis, perfil nutricional excepcionalmente denso
95	Tomillo	MEDIO	Rico en timol, antiséptico natural. Favorece el aparato respiratorio y la digestión
96	Menta	MEDIO	Contiene mentol, que alivia los espasmos intestinales. Fresca aporta fibra, a diferencia del té o el extracto



Otros alimentos

4 productos

#	PRODUCTO	FIBRA	NOTA
97	Chocolate negro 85%+ ★	MEDIO	Con un alto porcentaje de cacao la fibra está presente. Rico en flavonoides que mejoran la circulación y nutren la microbiota
98	Alcaparras ★	MEDIO	En pequeñas dosis contienen quercetina y rutina en alta concentración. Acción antiinflamatoria, favorecen la salud de los vasos sanguíneos
99	Concentrado de tomate ★	MEDIO	Licopeno concentrado — potente antioxidante, mejor absorbido con el tomate cocido. Las fibras de la pulpa se conservan
100	Tomates secos ★	ALTO	Concentrados: mucha fibra, licopeno y potasio en poco volumen. Para añadir a ensaladas, pasta o tostadas