



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NUTRICIÓN CLÍNICA CON
MENCIÓN EN NUTRICIÓN ONCOLÓGICA**

Trabajo Académico

Revisión crítica: efecto de la ingesta de fibra en la glucemia en pacientes con
diabetes tipo II

Para optar el Título de
Especialista en Nutrición Clínica con mención en Nutrición Oncológica

Presentado por:

Autora: Lamadrid Rojas, Jacqueline

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2266-007X>

Asesora: Mg. Ponce Castillo, Melissa

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2424-0661>

Lima – Perú

2026

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022
		REVISIÓN: 01	

Yo, Jacqueline Lamadrid Rojas egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico REVISIÓN CRÍTICA: EFECTO DE LA INGESTA DE FIBRA EN LA GLUCEMIA EN PACIENTES CON DIABETES TIPO II Asesorado por la docente: Melissa Ponce Castillo DNI N° 43619936 ORCID 0000-0002-2424-0661, tiene un índice de similitud de 20 (VEINTE) % con código oid: :14912:604182450 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
Firma de autor 1
Jacqueline Lamadrid Rojas
DNI: 09304664



.....
Firma
Melissa Ponce Castillo
DNI: 43619936

Lima, ...28...de...Junio... de...2026...

DEDICATORIA

A mi madre, a mi esposo y a mis hijos, que son mi motivo todos los días.

AGRADECIMIENTO

Para el Divino, siendo poder y base esencial en mi existencia. Para mi tutora, por su guía preciosa, y para la Institución, por permitirme entrar y ofrecerme medios requeridos para finalizar esta obra.

Contenido

CAPÍTULO I: MARCO METODOLÓGICO	10
1.1 Tipo de estudio	10
1.2 Método.....	10
1.3 Formulación de la pregunta clínica según estrategia PS (Población-Situación Clínica)	11
1.4 Viabilidad y pertinencia de la pregunta	11
1.5 Metodología de Búsqueda de Información	12
1.6 Análisis y verificación de las listas de chequeo específicas	17
CAPÍTULO II: DESARROLLO DEL COMENTARIO	20
2.1 Artículo para revisión:	20
2.2 Comentario Crítico	21
2.3 Importancia de los resultados	22
2.4 Evidencia y Recomendación	23
2.5 Respuesta a la interrogante.....	23
RECOMENDACIONES	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24
Anexos:	26

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue analizar la evidencia científica disponible sobre los efectos de la fibra dietética en el control glucémico en adultos con diabetes mellitus tipo 2. Se planteó la siguiente pregunta clínica para guiar el desarrollo del trabajo: ¿Cuál es el efecto de consumir fibra en la glucemia de pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2?

Se usó el método de Nutrición Basada en Evidencia (NuBE), para el desarrollo de la revisión, complementada con una evaluación crítica de los estudios mediante la herramienta CASPe, siguiendo los lineamientos metodológicos establecidos por la universidad.

Después de revisar la información obtenida de revisiones sistemáticas, metaanálisis y estudios de cohorte, se identificó que la fibra dietética, principalmente la fibra soluble, puede contribuir favorablemente al manejo de la glicemia en diabetes tipo 2. A partir del análisis realizado, se llegó a la conclusión de que la fibra representa una alternativa nutricional de apoyo que puede formar parte del manejo integral de esta enfermedad.

ABSTRACT

The objective of this research was to analyze the available scientific evidence regarding the effects of dietary fiber on glycemic control in adults with type 2 diabetes mellitus. The following clinical question was formulated to guide the development of this study: What is the effect of fiber consumption on blood glucose levels in adult patients with type 2 diabetes mellitus?

The Evidence-Based Nutrition (NuBE) method was employed to conduct the review, complemented by a critical appraisal of the studies using the CASPe tool, in accordance with the methodological guidelines established by the university. Following a review of the information obtained from systematic reviews, meta-analyses, and cohort studies, it was identified that dietary fiber—particularly soluble fiber—can contribute favorably to the management of blood glucose levels in type 2 diabetes. Based on the analysis conducted, it was concluded that fiber represents a supportive nutritional alternative that can be integrated into the comprehensive management of this disease.

INTRODUCCIÓN

Diabetes mellitus ipo2 constituye padecimiento crónico con gran frecuencia en todo el mundo, definido por cambios dentro del metabolismo del azúcar y ligado a varias complicaciones si falta buen manejo de los valores del azúcar. En el manejo de la diabetes tipo 2, la alimentación cumple un papel importante porque ayuda a mantener niveles adecuados de glucosa y a reducir el riesgo de complicaciones a largo plazo. Por ese motivo, diferentes estrategias nutricionales han sido estudiadas durante los últimos años.

Una de las más analizadas es la fibra dietética, especialmente la fibra soluble, debido a los posibles beneficios que tendría sobre la regulación de la glucosa. Diversos estudios han encontrado mejoras en indicadores como la hemoglobina glicosilada, la glucosa en ayunas e incluso algunos parámetros relacionados con la resistencia a la insulina.

Además, ciertos tipos de fibra, entre ellos los galactomananos, han mostrado resultados favorables en personas con diabetes tipo 2, lo que ha incrementado el interés por su uso dentro del tratamiento nutricional.

De igual manera, otros estudios han señalado que una mayor ingesta de cereales integrales y fibra dietética se asocia con mejor control de la glucosa y menor riesgo de presentar diabetes tipo 2, lo que refuerza la importancia de este componente en la alimentación habitual.

El estudio se basa en la necesidad de identificar y analizar la data disponible acerca de los efectos de la fibra en controlar la glucemia en diabéticos tipo 2. Esta investigación se justifica porque permite valorar la utilidad de la fibra dietética como intervención nutricional de apoyo en el tratamiento de esta enfermedad, además de contribuir a la selección del mejor artículo científico para su análisis crítico, siguiendo la metodología de Nutrición Basada en Evidencia (NuBE) y la herramienta CASPe propuestas en el formato metodológico institucional.

El objetivo fue identificar los hallazgos científicos sobre efectos de la fibra en controlar la glucemia en pacientes diabéticos tipo 2. Finalmente, este estudio busca servir como referencia para futuras investigaciones y para la práctica profesional en nutrición clínica, promoviendo decisiones basadas en información disponible.

CAPÍTULO I: MARCO METODOLÓGICO

1.1 Tipo de estudio

Es catalogado como secundario, configurado a partir de la revisión sistemática de la información, sustentado en principios metodológicos y experimentales. Esta investigación, mediante la selección de trabajos cuantitativos con el objetivo de resolver una problemática previamente examinada por fuentes primarias, evaluó la evidencia científica disponible sobre los efectos de la fibra en el control de la glucosa en pacientes diagnosticados con diabetes mellitus tipo 2.

1.2 Método

El método del estudio siguió las 5 etapas de la Nutrición Basada en Evidencia (NuBE) para hacer la lectura crítica.

a) Elaborar la interrogante y búsqueda sistemática: se elaboró la interrogante asociada a la estrategia PS, donde **(P)** corresponde a pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 y **(S)** a los efectos de la fibra en controlar la glucemia. Por otra parte, desarrollaron una investigación de la información vinculada con palabras clave derivadas de la interrogante.

Con el fin de buscar la bibliografía, se usó como bases de datos y fuentes de información artículos científicos indexados en PubMed, Springer, ScienceDirect y MDPI, considerando revisiones sistemáticas, metaanálisis, metaanálisis en red, estudios de cohorte prospectivos y artículos de síntesis de evidencia sobre fibra dietética y diabetes tipo 2.

b) Establecer los criterios de elección y selección de estudios: se establecieron juicios para elegir de forma preliminar los estudios en relación a la situación clínica planteada. Se consideraron estudios relacionados con adultos con diabetes mellitus tipo 2, enfocados en fibra dietética, fibra soluble, cereales integrales, dextrina resistente y otros tipos de fibra con impacto sobre indicadores de control glucémico.

c) Lectura analítica, obtención de información y síntesis: con el uso de la herramienta **CASPe**, se evaluó cada artículo elegido previamente, de acuerdo al de estudio publicado, con la finalidad de identificar su validez, importancia y aplicabilidad.

d) Presentar evidencias a las recomendaciones: los estudios valorados con CASPe fueron categorizados según su evidencia y recomendación, tomando en cuenta el diseño metodológico de cada estudio y la consistencia de sus resultados respecto al efecto de la fibra en el control de la glucosa.

e) Aplicación, evaluación y renovación sistemática: en relación a la búsqueda sistemática de información y elección del estudio que conteste la interrogante, se desarrolló el comentario crítico sustentado con evidencia científica actual, con el propósito de facilitar su aplicación y promover la actualización continua en el campo de la nutrición basada en evidencia.

1.3 Formulación de la pregunta clínica según estrategia PS (Población-Situación Clínica)

POBLACIÓN	Pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2
SITUACIÓN CLÍNICA	Fibra dietética en el control glucémico.
- ¿Cuál es el efecto de la ingesta de fibra en la glucemia en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2?	

1.4 Viabilidad y pertinencia de la pregunta

La pregunta clínica es viable porque aborda una problemática frecuente y relevante, como la diabetes mellitus tipo 2, una enfermedad que requiere un control constante de la glucemia para evitar complicaciones. Además, en la actualidad existe suficiente información científica sobre el efecto de la fibra dietética en pacientes con esta enfermedad, lo que permite contar con una base bibliográfica adecuada para desarrollar la investigación.

La pregunta también es pertinente porque se centra en una intervención nutricional accesible y de uso frecuente, como la fibra dietética, cuyo estudio puede aportar información útil para la práctica clínica. Del mismo modo, la disponibilidad de revisiones sistemáticas, metaanálisis y estudios prospectivos sobre el tema hace posible analizar la evidencia de manera crítica y responder con fundamento a la pregunta planteada.

1.5 Metodología de Búsqueda de Información

Se seleccionaron artículos científicos relacionados con los efectos de la fibra en controlar la glucemia en diabetes mellitus tipo 2. Se consideraron principalmente revisiones sistemáticas, metaanálisis, estudios de cohorte prospectivos y artículos de síntesis de evidencia, por su relevancia para responder la pregunta clínica planteada.

La búsqueda se realizó en fuentes científicas confiables como PubMed, Springer, ScienceDirect y MDPI, utilizando términos relacionados con fibra dietética, fibra soluble, control glucémico y diabetes mellitus tipo 2. Posteriormente, los artículos seleccionados fueron organizados y evaluados mediante la herramienta CASPe, con la finalidad de valorar su calidad metodológica, nivel de evidencia y grado de recomendación.

Elección de las palabras clave

PALABRAS CLAVE	INGLÉS	SIMILARES
Fibra dietética	Dietary fiber	Fibra alimentaria
Fibra soluble	Soluble fiber	Suplemento de fibra
Control glucémico	Glycemic control	Regulación de la glucosa
Diabetes mellitus tipo 2	Type 2 diabetes mellitus	Diabetes tipo 2, DM2
Hemoglobina glicosilada	Glycated hemoglobin	HbA1c
Cereales integrales	Whole grains	Granos enteros

Tabla 5. Estrategias de búsqueda en las bases de datos

Base de datos	Fecha de búsqueda	Estrategia de búsqueda	Artículos encontrados	Artículos seleccionados
PubMed	02/04/2026	"Dietary fiber" AND "type 2 diabetes mellitus" AND "glycemic control"	6	2
PubMed	03/04/2026	"Soluble fiber" AND "type 2 diabetes" AND "HbA1c"	4	1
PubMed	28/03/2026	"Whole grains" AND "glycemic control" AND "type 2 diabetes"	5	2
PubMed	29/03/2026	"Galactomannans" AND "type 2 diabetes"	2	1
Springer	29/03/2026	"Resistant dextrin" AND "type 2 diabetes"	3	1
ScienceDirect	28/03/2026	"Dietary fiber" AND "insulin sensitivity" AND "type 2 diabetes"	4	1
MDPI	29/03/2026	"Dietary fiber" AND "treatment" AND "type 2 diabetes"	3	1
World Journal of Diabetes	04/04/2026	"Dietary fiber intake" AND "type 2 diabetes mellitus"	2	1
PubMed / ScienceDirect	04/04/2026	"Dietary approaches" AND "glycemic control" AND "randomized trials" AND "type 2 diabetes"	4	1
TOTAL			33	10

Tabla 06 Ficha de recolección de datos bibliográfica

Autores	Título del estudio	Idioma	Enlace	Revista	Método
Reynolds AN, Akerman AP, Mann J	Efectos de la suplementación con fibra soluble en el control glucémico en adultos con diabetes mellitus tipo 2: una revisión sistemática y metanálisis de ensayos controlados aleatorizados	Inglés	https://sl1nk.com/2wdge7h	Clinical Nutrition (2020)	Recolección de la web
Ying T, Zheng J, Kan J, et al.	Effects of whole grains on glycemic control: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials	Inglés	https://l1nq.com/107ewsl	Nutrition Journal (2024, 23)	Recolección de la web
Rudiansyah M, Salman DA, Doshi H, et al.	The effect of resistant dextrin on glucose regulation markers in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	Inglés	https://link.springer.com/article/10.1186/s40795-025-01080-8	BMC Nutrition (2025, 11)	Recolección de la web

Jing T, Zhang S, Bai M, et al.	Effect of Dietary Approaches on Glycemic Control in Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review with Network Meta-Analysis of Randomized Trials	Inglés	https://l1nq.com/htbw2xs	Nutrients (2023, 15(14))	Recolección de la web
Jovanovski E, et al.	Galactomannans Are the Most Effective Soluble Dietary Fibers in Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Network Meta-Analysis	Inglés	https://l1nq.com/vxsp3ry	American Journal of Clinical Nutrition (2023)	Recolección de la web
Guo X, et al.	Association of dietary fiber intake with newly diagnosed type 2 diabetes mellitus in middle-aged Chinese population	Inglés	https://l1nq.com/hdhn14w	Nutrition Journal (2021)	Recolección de la web
Riccardi G, et al.	The role of dietary fibers in the treatment of type 2 diabetes: a synthesis of current evidence and clinical implications	Inglés	https://sl1nk.com/7yvx74g	Nutrients (2026, 18(4))	Recolección de la web

Nitzke D, Czermainski J, Rosa C, Coghetto C, Fernandes SA, Carteri RB	Aumento de la ingesta de fibra dietética para el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2: una revisión sistemática	Inglés	https://l1nq.com/akfk2i3	World Journal of Diabetes (2024, 15(5))	Recolección de la web
Mao T, Huang F, Zhu X, Wei D, Chen L	Effects of dietary fiber on glycemic control and insulin sensitivity in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis	Inglés	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464621001493	Journal of Functional Foods (2021, 82)	Recolección de la web
Xu D, Fu L, Pan D, Lu Y, Yang C, Wang Y, Wang S, Sun G	Role of Whole Grain Consumption in Glycaemic Control of Diabetic Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials	Inglés	https://l1nq.com/d53cw2	Nutrients (2022, 14(1))	Recolección de la web

1.6 Análisis y verificación de las listas de chequeo específicas

A partir de los artículos científicos seleccionados (tabla 6) se evalúa la calidad de la literatura mediante la lista de chequeo de “Critical Appraisal Skills Programme España” (CASPe) (tabla 7).

Tabla 7. Valoración crítica de las publicaciones elegidas

Título del estudio	Evidencia	Tipo de investigación	Recomendación	Lista de chequeo
Effects of soluble fiber supplementation on glycemic control in adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	A II	Revisión sistemática y metanálisis	Fuerte	CASPe
Effects of whole grains on glycemic control: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials	A II	Revisión sistemática y metanálisis	Fuerte	CASPe
The effect of resistant dextrin on glucose regulation markers in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	A II	Revisión sistemática y metanálisis	Fuerte	CASPe
Effect of Dietary Approaches on Glycemic Control in Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review with Network Meta-Analysis of Randomized Trials	A II	Revisión sistemática y metanálisis	Fuerte	CASPe

Galactomannans Are the Most Effective Soluble Dietary Fibers in Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Network Meta-Analysis	A II	Revisión sistemática y metanálisis	Fuerte	CASPe
Association between dietary fiber intake and newly-diagnosed type 2 diabetes mellitus in middle-aged Chinese population	B III	Estudio prospectivo de cohorte	Débil	CASPe
Increasing dietary fiber intake for type 2 diabetes mellitus management: A systematic review	A II	Revisión sistemática.	Fuerte	CASPe
Effects of dietary fiber on glycemic control and insulin sensitivity in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis	A II	Revisión sistemática y metanálisis	Fuerte	CASPe
Role of Whole Grain Consumption in Glycaemic Control of Diabetic Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials	A II	Revisión sistemática y metanálisis	Fuerte	CASPe
The role of dietary fibers in the management of type 2 diabetes: A synthesis of current evidence and clinical implications	A II	Revisión sistemática y metanálisis	Fuerte	CASPe

CAPÍTULO II: DESARROLLO DEL COMENTARIO

2.1 Artículo para revisión:

a) **Título:** “Efectos de la ingesta de fibra en la glucemia en pacientes con diabetes tipo II”

b) **Revisor:** Jacqueline Lamadrid Rojas

c) **Institución:** Universidad Norbert Wiener, provincia y departamento de Lima-Perú

d) **Dirección para correspondencia:** a2021802216@uwiener.edu.pe

e) **Referencia** **completa:**

Reynolds, A. N., Akerman, A. P., & Mann, J. (2020). *Effects of soluble fiber supplementation on glycemic control in adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Clinical Nutrition*. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.10.032>

f) **Resumen del estudio:**

Antecedentes:

La diabetes mellitus tipo 2 requiere un adecuado control de la glucosa para disminuir el riesgo de complicaciones metabólicas. Debido a ello, distintas intervenciones nutricionales han sido estudiadas como apoyo al tratamiento, entre ellas la fibra soluble, que ha mostrado posibles beneficios sobre la glucemia y otros indicadores metabólicos.

Objetivos:

Determinar si la administración de fibra soluble produce efectos benéficos sobre la regulación de la glucosa en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 a partir de una revisión de la evidencia disponible en ensayos clínicos controlados y aleatorizados.

Metodología:

A través de una revisión sistemática con metaanálisis, se sintetizó la evidencia de ensayos controlados aleatorizados orientados a pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2. Se analizaron estudios que evaluaron la suplementación con fibra

soluble y su efecto sobre indicadores como hemoglobina glicosilada, glucosa plasmática en ayunas, insulina en ayunas y resistencia a la insulina.

Resultados:

Los estudios revisados reportaron mejoras en distintos indicadores relacionados con el control glucémico. Entre los principales hallazgos destacaron la reducción de la hemoglobina glicosilada y de la glucosa en ayunas. También se describieron efectos positivos sobre otros marcadores vinculados con la regulación de la glucosa.

Conclusiones:

A partir de la evidencia analizada, se observa que la fibra soluble puede contribuir la regulación de la glucosa en personas con diabetes mellitus tipo 2. Por ello, su incorporación dentro del manejo nutricional podría resultar beneficiosa como complemento de otras medidas terapéuticas.

2.2 Comentario Crítico

El estudio seleccionado desarrolla un tema que tiene importancia dentro del área de nutrición clínica, debido a que el control de la glucosa representa uno de los principales aspectos que se busca mejorar en personas con diabetes tipo 2. Desde el título es posible identificar con facilidad el propósito de la investigación, ya que menciona de manera específica la relación entre la fibra soluble y el control glucémico.

Uno de los aspectos más interesantes del estudio es que evalúa una estrategia nutricional que podría incorporarse con relativa facilidad en la atención de personas con diabetes t2. El uso de fibra soluble no representa una intervención compleja y, además, puede incluirse como parte de las recomendaciones alimentarias habituales.

En la introducción, los autores explican la importancia de la alimentación como parte del tratamiento de la diabetes tipo 2. También presentan las razones por las cuales la fibra ha despertado interés en investigaciones recientes, principalmente por los posibles efectos que podría tener sobre distintos indicadores relacionados con la regulación de la glucosa.

En relación con la metodología utilizada, el estudio presenta un respaldo científico importante porque reúne información obtenida de ensayos controlados

aleatorizados mediante una revisión sistemática y un metaanálisis. Sin embargo, es necesario considerar que los estudios incluidos no fueron totalmente homogéneos, ya que existieron diferencias en aspectos como la cantidad de fibra utilizada, la duración de las intervenciones y las características de los participantes evaluados.

Los resultados encontrados muestran efectos favorables relacionados con el manejo de la glucosa. Entre los principales hallazgos se observó una reducción de la hemoglobina glicosilada y de la glucosa plasmática en ayunas. Además, la disminución aproximada de 0.70% en HbA1c resulta especialmente importante desde el punto de vista clínico, debido a que este indicador suele emplearse para valorar el control glucémico a largo plazo.

La discusión permite comprender mejor la relevancia clínica de los resultados obtenidos. Sin embargo, considerar a la fibra soluble como una solución independiente podría generar una interpretación limitada, ya que el tratamiento de la diabetes también involucra otros factores importantes, como la alimentación equilibrada, la actividad física, el seguimiento nutricional y el control médico continuo.

En términos generales, el artículo aporta información actual y útil para responder la pregunta clínica planteada. Asimismo, los hallazgos encontrados pueden servir como apoyo para futuras recomendaciones nutricionales sustentadas en evidencia científica.

2.3 Importancia de los resultados

La información analizada muestra que la fibra soluble podría tener un papel favorable en el control de la glucosa en personas con diabetes tipo 2. Este hallazgo tiene importancia clínica porque un mejor control glucémico puede ayudar a disminuir la aparición de complicaciones asociadas a la enfermedad y mejorar el manejo general del paciente.

Además, debido a que se trata de una alternativa relativamente accesible, estos resultados podrían servir como apoyo para que el profesional de nutrición plantee recomendaciones alimentarias sustentadas en información científica disponible.

2.4 Evidencia y Recomendación

El estudio seleccionado presenta un nivel importante de respaldo científico debido a que corresponde a una revisión sistemática acompañada de un metaanálisis de ensayos controlados aleatorizados. Este tipo de diseño suele considerarse una fuente sólida dentro de la investigación científica, ya que permite integrar y analizar resultados provenientes de distintos estudios.

Tomando en cuenta la clasificación utilizada en el presente trabajo, se mantiene la asignación de evidencia A II y una recomendación fuerte, considerando la calidad metodológica del estudio y la utilidad de sus resultados para responder la interrogante.

2.5 Resolución de la interrogante

Basándose en la pregunta sobre el efecto de la ingesta de fibra en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2, la evidencia muestra que la fibra dietética, en particular la fibra soluble, puede contribuir favorablemente al control de la glucosa.

Los estudios analizados reportaron mejoras en indicadores importantes como la hemoglobina glicosilada y la glucosa plasmática en ayunas. Sin embargo, estos efectos deben interpretarse dentro de un manejo integral de la enfermedad, acompañado de otras medidas relacionadas con la alimentación y el seguimiento profesional.

RECOMENDACIONES

Se recomienda:

1. Considerar la fibra soluble como una alternativa que puede complementar el tratamiento nutricional en pacientes con diabetes tipo 2, ya que los estudios revisados muestran resultados favorables sobre algunos indicadores relacionados con el control de niveles glucémicos.
2. Al momento de brindar orientación nutricional, resulta importante adaptar las recomendaciones según las características de cada paciente, teniendo en cuenta aspectos como hábitos alimentarios, tolerancia digestiva y requerimientos individuales.

3. Los profesionales del área de nutrición pueden apoyarse en evidencia científica actual para elaborar estrategias alimentarias más adecuadas y respaldadas por investigaciones de calidad.
4. También sería conveniente desarrollar estudios en población peruana que permitan conocer mejor el efecto de alimentos locales con alto contenido de fibra, debido a que esto podría facilitar una aplicación más cercana a la realidad y contexto de nuestra población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Xie, Y., Gou, L., Peng, M., Zheng, J., & Chen, L. (2020). Effects of soluble fiber supplementation on glycemic control in adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Nutrition*. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.10.032>
- 2) Ying, T., Zheng, J., Kan, J., Li, W., Xue, K., Du, J., Liu, Y., & He, G. (2024). Effects of whole grains on glycemic control: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials. *Nutrition Journal*, 23, Article 31. <https://doi.org/10.1186/s12937-024-00952-2>
- 3) Rudiansyah, M., Salman, D. A., Doshi, H., Jyothi, R. S., Shit, D., Sharma, S., & Nouri, M. (2025). The effect of resistant dextrin on glucose regulation markers in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Nutrition*, 11, Article 91. <https://doi.org/10.1186/s40795-025-01080-8>
- 4) Jing, T., Zhang, S., Bai, M., Chen, C., Lv, M., Wang, Y., Hou, X., & Zhao, X. (2023). Effect of dietary approaches on glycemic control in patients with type 2 diabetes: A systematic review with network meta-analysis of randomized trials. *Nutrients*, 15(14), 3156. <https://doi.org/10.3390/nu15143156>
- 5) Juhász, A. E., Greff, D., Teutsch, B., Váncsa, S., Váradi, A., Hegyi, P., Erőss, B., Szabó, D., Szakács, Z., Hegyi, P. J., Márta, K., Pécsi, D., Németh, D., Izbéki, F., Kiss, S., Pár, G., Máté, T., Baczkó, I., Botz, C. M., ... Solymár, M. (2023).

Galactomannans are the most effective soluble dietary fibers in type 2 diabetes: A systematic review and network meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 117(2), 266–277. <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2022.12.015>

- 6) Jin, F., Zhang, J., Shu, L., & Han, W. (2021). Association of dietary fiber intake with newly-diagnosed type 2 diabetes mellitus in middle-aged Chinese population. *Nutrition Journal*, 20, Article 81. <https://doi.org/10.1186/s12937-021-00740-2>
- 7) Hajnal, F., Massimino, E., Riccardi, G., & Della Pepa, G. (2026). The role of dietary fibers in the management of type 2 diabetes: A synthesis of current evidence and clinical implications. *Nutrients*, 18(4), 691. <https://doi.org/10.3390/nu18040691>
- 8) Nitzke, D., Czermainski, J., Rosa, C., Coghetto, C., Fernandes, S. A., & Carteri, R. B. (2024). Increasing dietary fiber intake for type 2 diabetes mellitus management: A systematic review. *World Journal of Diabetes*, 15(5), 1001–1010. <https://doi.org/10.4239/wjd.v15.i5.1001>
- 9) Mao, T., Huang, F., Zhu, X., Wei, D., & Chen, L. (2021). Effects of dietary fiber on glycemic control and insulin sensitivity in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Functional Foods*, 82, 104500. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2021.104500>
- 10) Xu, D., Fu, L., Pan, D., Lu, Y., Yang, C., Wang, Y., Wang, S., & Sun, G. (2022). Role of whole grain consumption in glycaemic control of diabetic patients: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrients*, 14(1), 109. <https://doi.org/10.3390/nu14010109>

Anexos:

Anexo 1. Formulación de la pregunta clínica según el esquema PS

Título del trabajo:

“Efectos de la ingesta de fibra en la glucemia en pacientes con diabetes tipo II” Elemento Descripción

P (Población) Pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2

S (Situación clínica) “Efectos de la ingesta de fibra en la glucemia en pacientes con diabetes tipo II”

Pregunta clínica ¿Cuáles son los efectos de la fibra en la glucemia en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2?

Anexo 2. Lista de chequeo CASPe para revisiones sistemáticas y metaanálisis

Criterios evaluación CASPe para revisiones sistemáticas / metaanálisis

1. Pregunta claramente enfocada (P1)
2. Búsqueda adecuada de estudios (P2)
3. Inclusión apropiada de estudios relevantes (P3)
4. Evaluación de la calidad metodológica (P4)
5. Resultados consistentes / heterogeneidad considerada (P5)
6. Resultados aplicables a la pregunta clínica (P6)
7. Utilidad clínica de los hallazgos (P7)

Título del artículo	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
Effects of soluble fiber supplementation on glycemic control in adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	Si	Si	Si	Si	Parcial	Si	Si
Effects of whole grains on glycemic control: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials	Si	Si	Si	Si	Parcial	Si	Si
The effect of resistant dextrin on glucose regulation markers in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	Si	Si	Si	Si	Parcial	Si	Si
Effect of Dietary Approaches on Glycemic Control in Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review with Network Meta-Analysis of Randomized Trials	Si	Si	Si	Si	Parcial	Si	Si
Galactomannans Are the Most Effective Soluble Dietary Fibers in Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Network Meta-Analysis	Si	Si	Si	Si	Parcial	Si	Si
Association between dietary fiber intake and newly diagnosed type 2 diabetes mellitus in middle-aged Chinese population	Si	Si	Si	Si	Parcial	Si	Si
Increasing dietary fiber intake for type 2 diabetes mellitus management: A systematic review	Si	Si	Si	Si	Parcial	Si	Si
Effects of dietary fiber on glycemic control and insulin sensitivity in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis	Si	Si	Si	Si	Parcial	Si	Si
Role of Whole Grain Consumption in Glycaemic Control of Diabetic Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials	Si	Si	Si	Si	Parcial	Si	Si

Título del artículo	Tipo de investigación metodológica	Lista de chequeo empleada	Nivel de evidencia	Grado de recomendación
Effects of soluble fiber supplementation on glycemic control in adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	Revisión sistemática y metanálisis	CASPe	A II	Fuerte
Effects of whole grains on glycemic control: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials	Revisión sistemática y metanálisis	CASPe	A II	Fuerte
The effect of resistant dextrin on glucose regulation markers in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	Revisión sistemática y metanálisis	CASPe	A II	Fuerte
Effect of Dietary Approaches on Glycemic Control in Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review with Network Meta-Analysis of Randomized Trials	Revisión sistemática y metanálisis	CASPe	A II	Fuerte
Galactomannans Are the Most Effective Soluble Dietary Fibers in Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Network Meta-Analysis	Revisión sistemática y metanálisis	CASPe	A II	Fuerte
Association between dietary fiber intake and newly-diagnosed type 2 diabetes mellitus in middle-aged Chinese population	Estudio prospectivo de cohorte	CASPe	B III	Débil
Increasing dietary fiber intake for type 2 diabetes mellitus management: A systematic review	Revisión sistemática.	CASPe	A II	Fuerte
Effects of dietary fiber on glycemic control and insulin sensitivity in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis	Revisión sistemática y metanálisis	CASPe	A II	Fuerte
Role of Whole Grain Consumption in Glycaemic Control of Diabetic Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials	Revisión sistemática y metanálisis	CASPe	A II	Fuerte

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 19%  Fuentes de Internet
- 13%  Publicaciones
- 17%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 19% Fuentes de Internet
- 13% Publicaciones
- 17% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	pmc.ncbi.nlm.nih.gov	3%
2	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	2%
3	Internet	bmjmedicine.bmj.com	1%
4	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2023-05-03	1%
5	Internet	espanol.news	1%
6	Internet	ouci.dntb.gov.ua	1%
7	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2023-05-28	<1%
8	Internet	bmcnutr.biomedcentral.com	<1%
9	Internet	research-information.bris.ac.uk	<1%
10	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
11	Internet	www.mja.com.au	<1%