

FIBRA

La fibra proviene de los alimentos vegetales y es la parte no digerible de la planta. Los beneficios de una dieta alta en fibra son normalizar las deposiciones, ayudar a mantener la salud intestinal, reducir los niveles de colesterol, ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre, ayudar a lograr un peso saludable al proporcionar saciedad y ayudarlo a vivir más tiempo.

La fibra soluble se une al colesterol malo (LDL), lo que permite su excreción. La fibra soluble también puede controlar mejor el azúcar en la sangre, bloquear la absorción de grasas y aumentar la viscosidad de los alimentos, promoviendo la saciedad. La fibra soluble se encuentra en la avena, los frijoles negros, rojos y de lima, los arándanos, las manzanas, las peras, las lentejas, las zanahorias, las semillas de lino, las semillas de girasol, los guisantes y las batatas.

La fibra insoluble atrae el agua hacia las heces a medida que se mueve a través de la tracto digestivo, haciéndolo más suave y más fácil de pasar. Esto ayuda promover una eliminación saludable ofreciendo un efecto laxante. Insoluble la fibra se encuentra en: pan de trigo integral, semillas de chía, arroz integral, judías verdes, papas, verduras de hojas oscuras, semillas, aguacates.

¿Cuánto necesito al día?
Hombres (51+) - 30 gramos
Mujeres (51+) - 21 gramos