



La fibra dietética



Overview

La fibra es una parte importante de la dieta saludable. Está presente en las frutas, las verduras y otros alimentos de origen vegetal. Ayuda a la digestión. También añade volumen a los alimentos que uno come, contribuyendo a la sensación de saciedad.

Dos tipos de fibra

Existen dos tipos de fibra dietética. Ambas son beneficiosas para el organismo. El primer tipo se llama fibra "soluble". Esta se disuelve en agua para formar un gel. Hace que la digestión sea más lenta, dando tiempo al cuerpo para absorber los nutrientes. También puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. El segundo tipo de fibra se llama fibra "insoluble". Esta no se digiere como otras partes de la comida. En cambio, se desplaza por todo el tracto digestivo, ayudando a eliminar los desechos de su cuerpo.

¿Cómo se obtiene la fibra?

¿Qué deberíamos comer para obtener fibra? Se puede obtener de muchas clases de frutas y verduras. Las papas, las zanahorias, las manzanas, los frijoles y los guisantes son excelentes fuentes de fibra. También se la encuentra en los frutos secos, las semillas y los cereales integrales. Además, se puede obtener fibra adicional tomando un suplemento.

Conclusión

A pesar de que la fibra es de gran beneficio para el cuerpo, muchas personas no la consumen en cantidad suficiente. Por eso, hable con su médico acerca de su dieta. Asegúrese de que está ingiriendo la cantidad adecuada de fibra para gozar de buena salud.