

Fibra, nuestra aliada contra el colesterol

Adicionalmente te enseñaremos a reconocer los tipos de Fibra
Por Mg. Nut. Julizza Pezo

Las fibras pueden prevenir las enfermedades como la aterosclerosis, cáncer al colon, diabetes II y obesidad. Existen dos tipos de fibra y es importante distinguirlas con el fin de sacarle el mayor provecho a la alimentación diaria.

Beneficios de la Fibra

- Reduce el nivel de colesterol en la sangre.
- Mantiene estable los niveles de azúcar en sangre tras el consumo de carbohidratos.
- Sacia
- Fortalece las defensas

TIP: 1 cucharada de semillas de linaza contiene 3g de fibra!!!

Recomendación Diaria: 25 g de fibra Ejemplo de 1 día:

Alimento	Cantidad	Fibra
1	taza de avena cocida	3.3 g
3/4	taza de fresas	2.5 g
1	manzana mediana	2.0 g
100 g	de zanahoria rallada	3.0 g
1	plato grande de ensalada	7.0 g
1/2	taza arroz integral	2.0 g
1	tz de brócoli al vapor	3.0 g
1	plátano	2.5 g
	Total de fibra consumida:	25.0 g

Tipos de Fibra

La fibra insoluble presente en la cáscara de las frutas, también la puedes encontrar en el salvado y los vegetales. La fibra soluble tienen como función principal la de corregir el tránsito intestinal.

La fibra soluble está presente en la avena, cebada, pulpa de frutas, menestras. La fibra soluble como su nombre lo dice es muy soluble en agua, dando un efecto fisiológico positivo en el organismo y en la prevención de las enfermedades relacionadas con el corazón como hipercolesterolemia y dislipidemias en general.

Recomendación: Consuma fibra soluble como la Pectina que está presente en la pulpa de la manzana, la zanahoria, berenjena, higos y pera... todos ellos aliado de su salud. La avena y la cebada, no se quedan atrás, dado que su consumo influye positivamente en la reducción de colesterol en sangre, gracias a su contenido fibra soluble llamada Beta Glucano.

Fibra

	○		○		○		○
Plátano Mediano 2.6 g de fibra		Pera con cascara (pequeña) 2.6 g de fibra		1 Mago mediano 3.0 g de fibra		1 Higo Seco mediano 2.4 g de fibra	
	○		○		○		○
1 Zanahoria mediana 2.3 g de fibra		1/2 taza de Fresas 1.7 g de fibra		1 rebanada de Melón 1.6 g de fibra		1 Durazno con cascara mediano. 1.4 g de fibra	