



Edición 5 - Agosto 2019

La Fibra y sus Beneficios

La fibra natural es un componente que podemos encontrar en diferentes alimentos, ayuda a nuestro cuerpo a procesarlos mejor y a mantener una salud gástrica óptima, pero **¿qué tan necesaria es?** Uno de los grandes componentes del consumo de fibra va directamente atribuido a la pérdida de peso, sin embargo, tiene otros beneficios como:

Mejora el proceso digestivo: Gracias a sus componentes ayuda al extracto intestinal, por lo que evita el estreñimiento, aumenta la cantidad de defecación desinflamando el abdomen, mejorando el trabajo intestinal, eliminando los desechos del colon y mejorando la absorción de la comida ya que no se descompone en el organismo.

Mejora la flora intestinal: Debido a que cuenta con enzimas que ayudan a la digestión, cubriendo y ayudando al cuerpo contra posibles daños o infecciones, por lo que, si te enfermas del estómago, te podrás recuperar rápidamente ya que bien construida la flora mejora el estado de defensa del sistema digestivo.

Ayuda a evitar la acumulación de grasa: Esto debido a que mejora el tránsito intestinal, mejorando la calidad de absorción y eliminando las grasas, el colesterol y la glucosa. Por lo que mejora significativamente la salud y ayuda a evitar la obesidad.

Evita padecimientos dañinos: El consumo de fibra está directamente relacionado con la prevención del colon irritable, problemas intestinales, colitis, úlceras gástricas, estreñimiento crónico, cáncer de colon, y en ocasiones, que salga el colon debido a la fuerza ejercida en las evacuaciones.

Mejora la salud: Debido a que ayuda a expulsar las toxinas del cuerpo, mejora la circulación, evita el sobrepeso, mejora la absorción de nutrientes, por lo que te hace sentir más ligero, con mejor humor, mayor acondicionamiento que te ayudará a mejorar los resultados de una buena dieta y ejercicio, te mantendrá en los parámetros de masa muscular y peso ideal.

¿En qué alimentos se encuentra?

La fibra la puedes encontrar en frutos secos, alimentos frescos como lechuga, acelga, zanahorias crudas, espinacas, brócoli, papas, frijol. También en jugos naturales de naranja, jugos verdes y en legumbres.

Las frutas también representan una buena fuente de fibra, entre ellas están la manzana (con cáscara), banano, peras melocotones, cítricos como naranja y mandarina, frutas deshidratadas, entre otras.

Los cereales como trigo y sus productos derivados: arroz, avena, linaza, chía, entre otros.



Fuente: Revista Tu Salud y Bienestar