



Un espacio de conocimiento e
información sobre el Adulto mayor

Número 3

Año 2, agosto 2009

Visite nuestra revista digital >>

Comer más fibra disminuye riesgos de enfermedades



¿Por qué debería comer más fibra?

La fibra puede mejorar su salud de tres maneras: Ayuda a que su colon funcione mejor, disminuye el riesgo de enfermedad coronaria y cáncer y se asocia con niveles de colesterol bajos.

Los hombres mayores de 50 años de edad deben obtener 30 gramos de fibra al día; las mujeres mayores de 50 años deben obtener 21 gramos al día.

¿Cómo puedo obtener más fibra sin cambiar mi dieta por completo?

Usted no tiene que cambiar su dieta por completo. Trate de hacer un pequeño cambio a la vez. Por ejemplo, si usted se come dos tajadas de pan blanco tostado al desayuno, reemplace una tajada por una de pan integral. Si usted toma jugo de naranja todos los días, en vez de esto cómase una naranja durante tres días a la semana. Si usted prefiere que los bocados pequeños sean salados, ensaye comer crispetas de maíz con un contenido bajo en grasa en vez de papitas fritas de paquete. Algunas personas encuentran útil concentrarse en añadir un sólo alimento con un alto contenido de fibra en cada comida o bocado pequeño.

Aquí algunos alimentos ricos en fibra:

- Salvado de trigo sin procesar
- Cereales para el desayuno
- Harinas de grano y de trigo integral
- Panes de grano, como de trigo integral o cebada
- Frutas frescas tales como manzanas y uvas.
- Frutas secas como las ciruelas pasas, melocotones e higos
- Verduras tales como brócoli y zanahorias
- Leguminosas tales como garbanzos, frijoles y habas

Fuente: <http://familydoctor.org/online/famdoces/home/seniors/staying/799.html>

Recuperado en Junio 2009

Editado por Palabras Mayores