



5 IMPORTANTES BENEFICIOS PARA TU SALUD DE COMER FIBRA

La fibra es un término general que se aplica a cualquier tipo de carbohidrato que tu cuerpo no pueda digerir. Sin embargo, el hecho de que tu cuerpo no la utilice como combustible no la hace menos valiosa para tu salud en general.

Por ello, aquí te mencionamos 5 importantes beneficios que te brinda la fibra cuando la consumes en tu dieta:

1. **Reduce el colesterol.** La presencia de fibra en el tracto digestivo puede ayudar a reducir la absorción de colesterol en tu cuerpo. Esto es especialmente cierto si tomas estatinas, que son medicamentos para reducir el colesterol, o si utilizas suplementos de fibra como el de psyllium.
2. **Promueve un peso saludable.** Los alimentos ricos en fibra como las frutas y verduras tienden a tener menos calorías. Además, su presencia puede retardar la digestión en el estómago, lo que ayuda a que te sientas más lleno(a) por más tiempo.
3. **Añade volumen al tracto digestivo.** Aquellos que luchan contra el estreñimiento o un tracto digestivo generalmente lento deben añadir fibra a su dieta. Esto porque agrega volumen de forma natural al tracto digestivo, ya que tu cuerpo no la digiere, además de que estimula los intestinos.
4. **Ayuda a controlar el azúcar en sangre.** Tu cuerpo puede tardar más en descomponer los alimentos ricos en fibra. Esto te ayuda a mantener niveles de azúcar en sangre más consistentes, lo que es especialmente útil para las personas con diabetes.
5. **Reduce el riesgo de cáncer gastrointestinal.** Comer suficiente fibra puede tener efectos protectores contra ciertos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de colon. Existen muchas razones para esto, como por ejemplo que algunos tipos de fibra, como la pectina en las manzanas, pueden tener propiedades similares a los antioxidantes.

RECUERDA: La fibra ofrece muchos beneficios para la salud, pero es importante **incorporar los alimentos que la contengan gradualmente durante el transcurso de unos días, a fin de evitar efectos adversos** como hinchazón y gases.

Asimismo, **beber mucha agua mientras aumentas tu consumo de fibra puede ayudarte a mantener a raya dichos síntomas.**

Si tienes más dudas, consulta a un especialista en nutrición.

Vía: Healthline