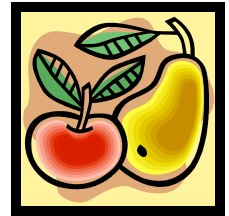




Fibras Esenciales Despues los 55 Años



Muchas personas no comen suficientes alimentos que contengan fibras. Cuando las personas envejecen tienen condiciones medicas, toman medicacion, dietas especiales o problemas de dinero, pueden limitar su forma de comer una dieta balanceada.

- Es muy importante para su salud poner mucha atencion en lo que come. Coma muchas cosas saludables, tome mucho liquido y mantenga un peso saludable.
- La mayoría de las personas mayores necesitan de 20 a 30 gramos de fibra al dia.

Dos Tipos de Fibra:

- Fibra Insoluble: Se encuentra en wheat bran y granos secos. Esta fibra es digerida rapidamente. Reduce el riesgo de cancer del colon y cancer de los senos.
- Fibra Soluble: Se encuentra en frutas, vegetales, gramos secos cebada y avena.

Comiendo alimentos que contienen fibra soluble reduce el riesgo de problemas de salud. Reduce el riesgo de problemas de colesterol alto, problemas en el corazón y controla los niveles de azu_ar en la sangre en las personas diabeticas.