naked.

NUTRICIÓN

fibre elimenterie





¿QUÉ ES?

La fibra es un tipo de carbohidrato encontrada en alimentos de origen vegetal. Es la parte del alimento que no puede ser digerido por el cuerpo. Existen dos tipos diferentes de fibra, la soluble presente en frutas y verduras, legumbres y algunos cereales, y la insoluble, presente en trigo, maíz, nueces y semillas.

Debemos introducir ambas tipos para mejorar nuestra salud digestiva.



5

ALIMENTOS ALTOS EN FIBRA

1. Fruta

La mayoría de las frutas son buenas fuentes de fibra, pero en particular los frutos rojos. Añádelos junto a tu avena del desayuno y será una manera fantástica de empezar el día.

2. Verduras

Las verduras de hoja verdes son especialmente altas en fibra comparadas con otras verduras. Tomar una ración de este tipo de verduras proporciona unos 4-5 gramos de fibra. Otra opción es añadirlo a un smoothie.





ALIMENTOS ALTOS EN FIBRA

3. Nueces y semillas

Añadir semillas o frutos secos a tu bowl de desayuno o a tu smoothie es una manera fácil de incorporar fibra a tu ingesta. 2 cucharadas de la mayoría de frutos secos proporciona 4gr de fibra.

4. Cereales integrales

Los cereales integrales, como son el pan integral, el arroz integral, la avena, la cebada o el centeno pueden ayudarte a conseguir tu ingesta diaria de fibra.



5

ALIMENTOS ALTOS EN FIBRA

5. Legumbres

Añadir legumbres como lentejas o judías en todas sus versiones es una manera extra de añadir fibra a la dieta.

6. Aguacate

El aguacate, a parte de contener grasas saludables es también una fuente natural de fibra. Hay que tener cuidado con la cantidad de aguacate que se consume ya que es fácil excederse en la ración y podríamos ganar peso debido a ello.



naked.

Mount mant
Noun mant
Niving in