

# TIP 2 : LO QUE NECESITA NUESTRO CUERPO CADA DÍA

## LA FIBRA

Las fibras y las proteínas son nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo.

Entre sus muchos beneficios se encuentra el ayudarnos a bajar de peso debido a su efecto saciante.

La fibra dietética es la parte del vegetal que no puede ser digerida por el cuerpo, por lo que, a diferencia de los carbohidratos, grasas y proteínas, la fibra permanece prácticamente intacta, extendiendo así la sensación de saciedad en el tiempo y dando la sensación de sentirse lleno.

La fibra tiene muchos beneficios, es un buen regulador del azúcar en sangre, ayuda a evitar los picos de glucosa en sangre, promueve los movimientos intestinales, ayudando a prevenir el estreñimiento y otros problemas digestivos.

Para que la fibra haga todo su efecto no olvides beber suficiente agua, unos dos litros diarios y realizar ejercicio físico de forma habitual.

Escucha a la Dra. Rocio Medina hablar de la importancia de la fibra y donde podemos encontrarla.

