

# Las fibras dietéticas también otorgan beneficios de salud al corazón



## Además del salvado...

Todos conocemos bien cómo las fibras dietéticas mantienen el buen funcionamiento de nuestro sistema digestivo. Lo que mucha gente no sabe es que la fibra además proporciona otros beneficios para la salud, como ayudar a mantener un corazón saludable.

Comer las cantidades recomendadas de fibras dietéticas ayudan a reducir el colesterol y la presión sanguínea alta, y a prevenir la obesidad, todos factores de riesgo para el desarrollo de una enfermedad cardíaca. Tenga en cuenta estos consejos para aumentar su consumo de fibras diario:

- Coma más frutas y verduras: al menos 2 tazas de frutas y 2 tazas de vegetales diarias
- Elija una variedad de fuentes de fibra tales como frutas del bosque, harina de avena, frijoles, cereales y pan de grano integral
- Sirva entradas con carne sobre una base de calabacín gratinado, espinaca salteada o cebollas en rodajas
- Meriende palomitas de maíz inflado, semillas y frutas secas



Aumente su conocimiento acerca de las fibras y otros datos de nutrición saludable leyendo rápidamente la sección *For Your Health* en Personal Health Manager de Blue Access® for Members.

Fuente: Asociación Americana de Dietética

47885.0507TX