

Insumedicol

Más que calidad, somos el mejor servicio



Problemas Digestivos

La fibra es la parte de los alimentos que no podemos digerir o descomponer, la fibra pasa a través de nuestro cuerpo de manera intacta, limpia nuestro intestino cuando viaja a través de él. Esta es la razón por la fibra promueve la buena función intestinal, a pesar de que agrega poca energía o calorías a la dieta.

Actualmente nos podemos enfrascar en rutinas de vida llenas de estrés, trabajo y falta de hábitos que promueven el cuidado de nuestro tracto gastrointestinal, por lo que es un buen momento para pensar en tu cuerpo y consumir buenas fuentes de fibra.

Los adolescentes, así como los adultos jóvenes que se encuentran en pleno desarrollo académico, presentan un bajo consumo de fibra (en promedio consumen un 60% de la recomendación diaria de fibra). Por si fuera poco, los hábitos de alimentación que llevan, producto de una rutina acelerada, los lleva a consumir alimentos altos en grasa.

La fibra de estos alimentos tiene la capacidad de retener agua y requieren de una mayor masticación y salivación, provocando con ello saciedad, lo que ayuda a controlar la ingesta de alimentos y contribuye en la regularización de la digestión.

