

Fibras dietéticas y salud cardiovascular

El adecuado consumo de fibra dietética puede tener beneficios cardioprotectores ya que puede mejorar el perfil lipídico, impactar positivamente en la respuesta glucémica y en la insulina postprandial, contribuir al control de peso corporal y apoyar en el manejo de la diabetes tipo 2.¹

¿SABÍAS QUE?...

- ✓ Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en el mundo?
- ✓ 1 de cada 3 personas mueren por eventos cardiovasculares?



Los hábitos saludables, la alimentación equilibrada y la práctica de actividad física desempeñan un papel clave en la prevención de las ECV.

La fibra dietética contribuye a reducir el riesgo de las ECV³ porque puede ayudar a...



Recomendaciones prácticas para alcanzar el requerimiento de fibra y obtener sus efectos cardioprotectores:^{4,5}

- ✓ Asegurar un consumo mínimo de 25g a 38g de fibra/día (OMS)
- ✓ Utilizar una combinación de diferentes tipos y fuentes de fibra en la dieta, con un tercio o más proporcionada por fibra soluble viscosa (10 a 20 g/día) como: β -glucanos, pectinas, gomas, mucílagos, algunas hemicelulosas, oligosacáridos y polioles.
- ✓ Incentivar el consumo de frutas y verduras superior a 400 g/día
- ✓ Asegurar el consumo de 3-5 raciones de cereales de granos enteros
- ✓ Promover dietas basadas en plantas