

# Apúntate a la fibra

Está en verduras, frutas y cereales. Además de reducir el riesgo de cáncer de colon, te ayudará a ir al baño con regularidad y a controlar la diabetes

**L**evar una dieta rica en fibra puede aportar grandes beneficios a tu organismo. Por poner un ejemplo, un estudio publicado en la prestigiosa revista *Archives of Internal Medicine*, señala que la fibra reduce un 27 por ciento el riesgo de sufrir una muerte coronaria.

Pero, ¿dónde podemos encontrarla? Sobre todo en los cereales, las verduras y las frutas con piel. Si tu menú no cuenta con estos tres alimentos, puedes optar por incluir en tu dieta el **Agar-Agar** (de Pronogar), un producto natural formado a partir de algas marinas rojas y que tiene un alto contenido en fibra soluble. Este producto, que no aporta calorías, puede ser muy práctico ahora que se acercan las fiestas, una época donde comemos en exceso y que, casi siempre, nos acaba provocando molestias en el estómago.

## COMBATE EL COLESTEROL Y EL ESTREÑIMIENTO

¿Conoces los múltiples beneficios de la fibra?

### ■ Para el colesterol alto

La fibra se mezcla con el colesterol y no permite que se absorba por nuestro organismo.

### ■ Si padeces diabetes

Su consumo ayuda a disminuir la velocidad de absorción de los azúcares. Esto resulta fundamental para el tratamiento dietético de la diabetes, una enfermedad que se produce cuando no se aprovecha el azúcar en la dieta por la falta de insulina.

### ■ Si tienes dificultad para ir al baño

La principal causa del estreñimiento suele ser una mala alimentación debido al ritmo de vida que se lleva actualmente. La mejor manera de combatirlo es beber mucho líquido y consumir mucha fibra.

## Sabías que...

Un estudio realizado en Japón revela que las mujeres que consumen grandes cantidades de fibra padecen menos dolores menstruales. Sin embargo, la soja y las grasas no tienen ningún efecto sobre estas molestias.

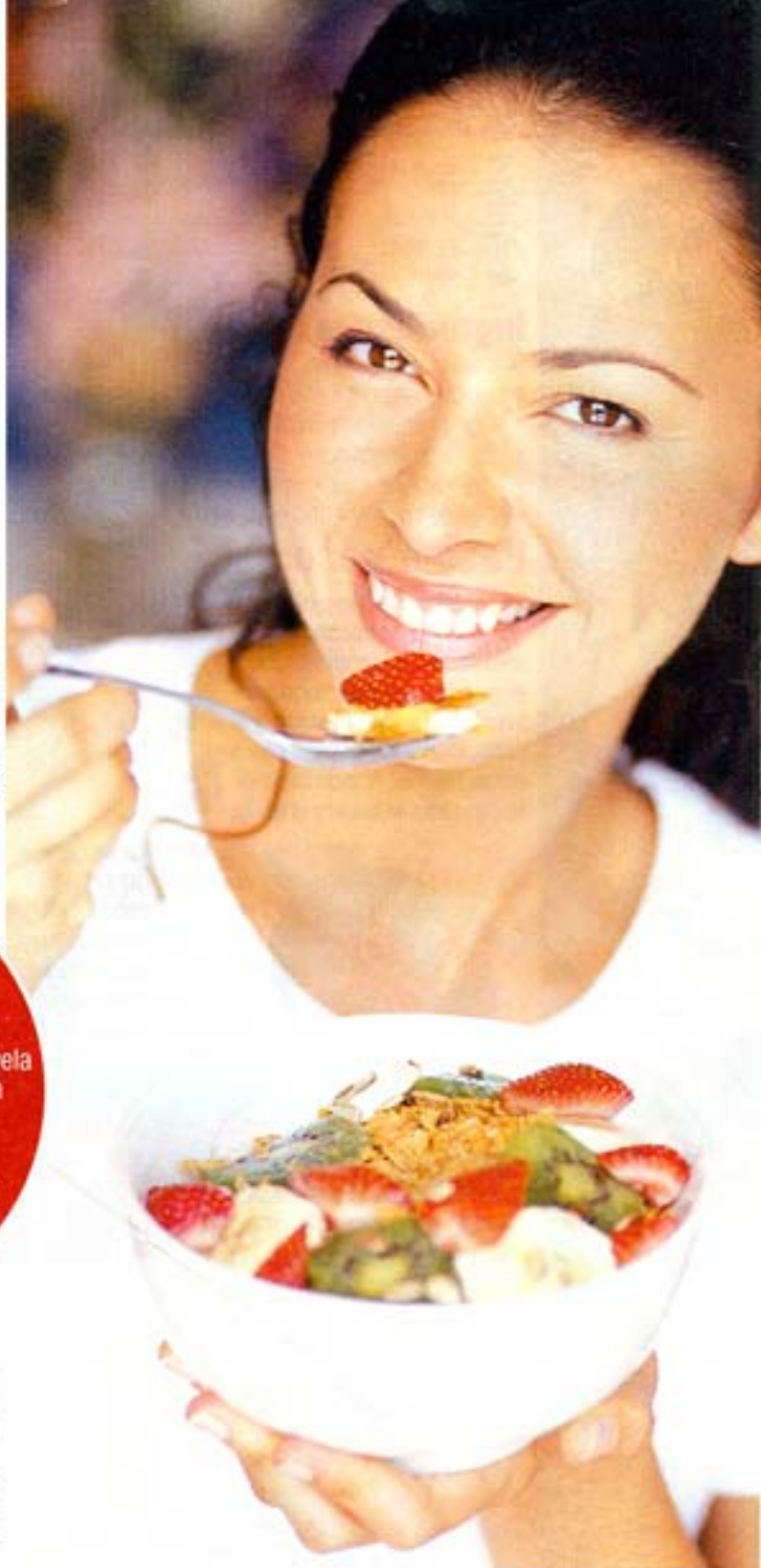
### ■ Trastornos de colon

La fibra ayuda a expulsar del organismo todo tipo de toxinas, responsables del desarrollo de procesos cancerígenos. En concreto, el de colon, suele asociarse a las dietas altas en grasas y baja en fibras.

## Dulces muy sanos y que no engordan

Agar-Agar te va a permitir elaborar dulces cargados de fibra y sin apenas calorías. Prueba con estas manzanas rellenas:

**Ingredientes:** Dos manzanas rojas. Un litro de agua. 100 gramos de azúcar. Un chorrito de licor de manzana verde. Un gramo de Agar-Agar y una ramita de canela.



**Elaboración:** Corta las manzanas tándoles el sombrero. En las dos haz bolitas. Rocía el interior con zumo de limón para que no se ennegrezca. Hervir el agua con el azúcar, la canela y el producto Agar. A los dos minutos incorpora las bolitas de manzana; las tres minutos a fuego suave. Añadir el licor de manzana a las bolitas. Cuando el líquido, deja enfriar y, antes de que se solidifique, cubre las manzanas.

