

FIBRA. COLESTEROL. Es necesario ingerir más alimentos ricos en fibra para hacer disminuir la concentración de colesterol y el riesgo de enfermedades cardíacas. Usualmente no se consumen los 25-30 gramos recomendados diariamente de fibras. Éstas, sobre todo, se presentan en cereales (entre 2 y 10 gramos de fibra por taza), en legumbres y vegetales (entre 4 y 20 gramos por taza. Una taza de alubias posee 14 gramos), y en frutas, preferentemente con piel (entre 2 y 5 gramos por unidad de fruta). Hay que recordar que la dieta mediterránea clásica es abundante en este tipo de alimentos.