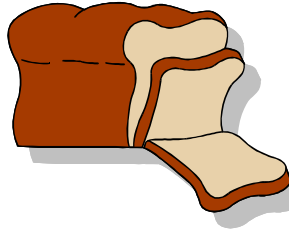




## La Fibra Soluble Ayuda Mucho a Bajar el Nivel de Colesterol

La fibra, que se encuentra en todos los alimentos vegetales, ayuda a mover el intestino y a protegerle del cancer.

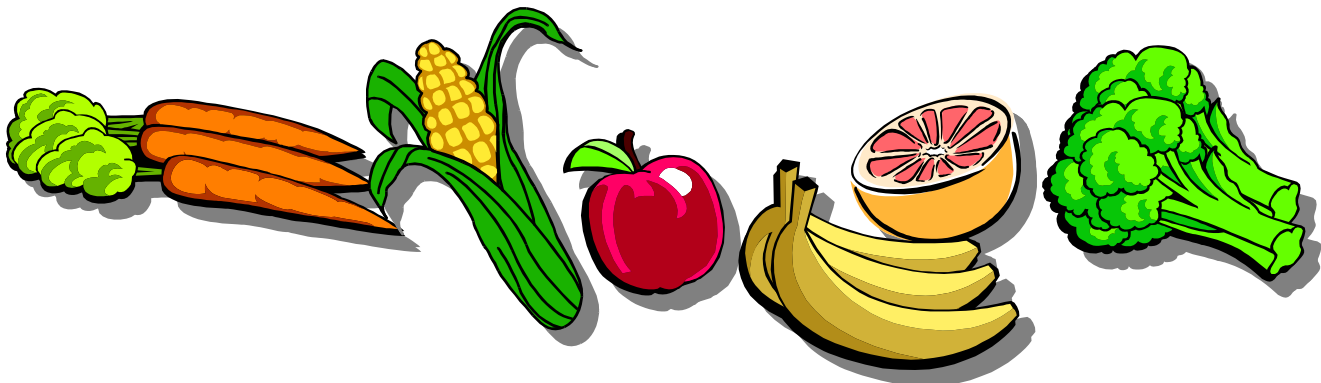
Hay dos tipos de fibra: #1- la fibra **insoluble** que se encuentra en toda clase de legumbres y granos, sirve para mover el intestino #2- la fibra **soluble** que ademas de mover el intestino tambien baja el nivel de colesterol en la sangre.



La fibra **soluble** se encuentra en toda clase de vegetales con la excepción del trigo. El trigo contiene unicamente la fibra insoluble.

Por esta razon, es muy importante consumir diariamente comidas naturales con fibra soluble incluyendo:

- ✓ cereales de avena, como "oatmeal/avena", Cheerios, Grape Nuts, Nature Valley Oaty Bites, Kashi to Good Friends, y Cracklin' Oat Bran,
- ✓ pan de avena o de centeno
- ✓ arroz entero (brown rice)
- ✓ cebada
- ✓ frijoles, gandules, garbanzos o lentejas
- ✓ vegetales (incluyendo ensaladas) como zanahorias, lechuga, tomates, pepinos, apio, col, espinaca, brocoli, coliflor, pimenton verde o rojo, maíz, cebollas, calabazas, calabazitas, aguacates, yuca
- ✓ la cascara o piel de frutas y vegetales, como la piel de la papa asada
- ✓ frutas como duraznos, peras, ciruelas, nectarinas, naranjas o chinas, toronjas, melones, mangós, albaricoques, papayas, piñas, manzanas, bananos o guineos, plátanos, uvas
- ✓ frutas secas en cantidades pequeñas como pasas, ciruelas, albaricoques, dátiles e higos.





## La Semilla de Linaza o Flaxseed (en ingles)

La semilla de linaza es muy efectiva para bajar el nivel de colesterol en la sangre. Esta semilla es barata cuando la compra entera. La semilla se debe moler en una licuadora, una taza a la vez. Una vez molida, se debe ponerla en un pote con una buena tapa y mantenerla en la nevera.

Se puede comprar la semilla de linaza ya molida. Se debe guardala en un pote en la nevera tan pronto se abre el envase.

Se debe empezar a comer la semilla poco a poco para evitar una posible alergia. Durante la primera semana de consumo, se debe empezar con 1/4 de cucharadita al día.

Despues de una semana se puede aumentar la cantidad diaria hasta tomar 2 cucharadas al dia. (2 cucharadas equivalen mas o menos al fondo de una taza de café.)

La persona debe seguir tomando la semilla toda la vida para mantener la protección de su corazón.

La semilla de linaza se puede tomar mezclada con cualquiera clase de comida que decee. Muchas personas ponen la semilla en su cereal de avena; otras en el yogurt o en el jugo o en las ensaladas, las sopas, sobre la mantequilla de mani o sobre el pescado al horno.

