

## Sin embargo, si aún te cuesta trabajo consumir suficiente fibra, los suplementos pueden ser útiles

Expertos afirman que los suplementos de fibra en polvo, gomitas y cápsulas pueden ser útiles si tienes dificultades para consumir suficiente fibra. Sin embargo, es importante tener en cuenta algunos aspectos importantes.

### Cómo obtener el máximo beneficio de los suplementos de fibra

Si padeces algún problema digestivo como el síndrome del intestino irritable, la enfermedad intestinal inflamatoria o diverticulosis, es recomendable consultar a un médico o nutricionista antes de tomar cualquier suplemento de fibra, advirtió Megan Rossi, investigadora de nutrición en el King's College de Londres.

Cuando comiences a agregar suplementos de fibra a tu dieta, hazlo gradualmente, sugirió Zumpano.

Las presentaciones comunes, como la inulina o la achicoria, pueden ser difíciles de digerir y causar cólicos, evacuaciones urgentes o demasiado blandas en algunas personas.

Zumpano recomienda los suplementos de fibra en polvo como la dextrina de trigo, el psilio y la inulina. Estos suelen venderse sin ingredientes añadidos y se pueden mezclar con líquidos como agua, café, jugo o leche, lo que ofrece el beneficio adicional de la hidratación.

La fibra en forma de comprimidos y gomitas también puede ayudarte a consumir la cantidad diaria recomendada, aunque tienen sus desventajas. En algunos casos, ofrecen tan poca fibra por porción que debes tomar muchas dosis para alcanzar la meta diaria. Si contienen otros aditivos como azúcar, edulcorantes, saborizantes o colorantes artificiales, podrías consumir más de lo que deseas de ese tipo de ingredientes.

#### Tipo de

suplemento de fibra	Ventajas	Desventajas
En polvo	Se pueden mezclar con líquidos, ofrece el beneficio adicional de la hidratación	-
Comprimidos y gomitas	Fácil de consumir	Pueden contener aditivos no deseados y ofrecen poca fibra por porción

O Congresso Nacional Africano perdeu seu monopólio político na África do Sul pela primeira vez desde que venceu o último regime liderado pelos brancos no país, há 30 anos.

Quando os votos foram contados no sábado, a ANC recebeu apenas cerca de 40% dos eleitores – uma queda acentuada **tv fpf betnacional** relação aos quase 58% que o partido ganhou nas eleições presidenciais e muito aquém da maioria absoluta.

O partido, que ganhou aclamação internacional nos ombros de Nelson Mandela agora terá duas semanas para reunir um governo com uma ou mais partidos rivais. Sem maioria absoluta o ANC não pode escolher novamente os presidentes do país e Cyril Ramaphosa talvez já nem tenha segundo mandato no cargo;

---

#### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: tv fpf betnacional

Palavras-chave: **tv fpf betnacional - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-27