

Renut (2008) 2 (6): 256-259

Mitos de la Alimentación

¹ Marly Chapoñan Francia

¹Interna de Nutrición. Universidad Nacional Federico Villarreal
E-mail: lumar_2601@hotmail.com

Competencias adquiridas: Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- a. Describir la importancia de la fibra en la reducción del colesterol.
- b. Describir la importancia de los antioxidantes en la reducción del colesterol.
- c. Describir la importancia del consumo de frutas y verduras en la reducción del colesterol.

Palabras clave: *fibra dietética, antioxidantes, frutas, verduras, colesterol.*

¿El consumo de las frutas y verduras ayudan a reducir el colesterol?

Previamente y debido a que las frutas y verduras poseen un alto contenido de fibras y antioxidantes que han mostrado contribuir al control de ciertos parámetros biológicos asociados con el colesterol, será necesario hacer algunas precisiones sobre estos dos componentes.

La fibra dietética es la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono análogos que son resistentes a la digestión y absorción en el intestino delgado, con fermentación completa o parcial en el intestino grueso