



Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 8 – Revista Nº 56, Diciembre 2016
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

TODOS CONTRA EL A EGYPTI

E
D
E
S



⇒ PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

STAFF

Revista N° 56
Diciembre 2016

REDACTOR
RESPONSABLE

Departamento de
Educación para la Salud

EQUIPO DE
PRODUCCIÓN

TTe 1° (N) Bettiana Stratta
Sgto (Nut) Elisa Viña

SU OPINIÓN
NOS INTERESA

Por sugerencias, aportes o
comentarios, comuníquese al tel.:

2487 6666 - int 1674 o

vía e-mail: epsdns@hotmail.com

Impreso en CM IMPRESOS

SUMARIO

SECCIÓN INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

ESCUELA DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
CAPACITANDO HOY PARA UN FUTURO MEJOR

CENTROS DE ATENCIÓN PERIFÉRICA (C.A.P.)

SERVICIO DE ANATOMIA PATOLÓGICA DEL
HOSPITAL CENTRAL DE LAS FUERZAS ARMADAS

SECCIÓN A TU SALUD

VERANO ¿ES TIEMPO PARA DEJAR LOS PAÑALES?

MITOS Y REALIDADES SOBRE NUESTRA VISIÓN

TODOS CONTRA EL AEDES AEGYPTI

SECCIÓN NUTRICIÓN

PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

SECCIÓN ENTRETENIMIENTOS

ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS

AYUDA AL PATITO A LLEGAR CON SU MAMA

LAS FOTOS UTILIZADAS EN ESTA EDICIÓN SON EXTRAÍDAS DE "GOOGLE IMÁGENES".

Advertencia:

Los artículos incluidos en esta publicación que no son de autoría del personal docente del Departamento de Educación para la Salud o de otras dependencias de la E.S.F.F.AA. o del H.C.F.F.AA. provienen de fuentes generalmente confiables que son citadas al pie de los mismos. Asimismo, son revisados por la Dirección Técnica de la Escuela antes de su publicación. Pese a ello, el Departamento no se hace responsable por los contenidos de estos artículos.

Si usted desea leer números anteriores,

Ingrese al portal de la D.N.S.F.F.AA - www.dnsffaa.gub.uy

Y acceda a través del link Educación para la Salud, en el menú izquierdo de la página.

ESCUELA DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS CAPACITANDO HOY PARA UN FUTURO MEJOR

La Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas es una Institución de referencia y reconocida en la Enseñanza Nacional, siendo creciente la demanda de sus cursos, en beneficio no solo de los integrantes de la familia militar, sino también de todo el sistema sanitario nacional

CURSOS 2017

- Curso de Auxiliar de Enfermería Integral.
- Curso de Auxiliar de Servicio, Ayudante de Cocina y Tisanería.
- Curso de Auxiliar de Enfermería Adiestrado en Central de Esterilización y Economato.
- Curso de Manipulación de Alimentos "Nivel Decisores".
- Curso de Manipulación de Alimentos "Nivel Operario".
- Curso de Operario Office.
- Curso de Afrontamiento del Estrés y Prevención del Síndrome Burnout para personal sanitario.
- Curso de Cuidadores para Adultos Mayores de la E.S.FF.AA.
- Curso – Taller de Punciones Venosas.
- Curso introductorio para Médicos Residentes de la D.N.S.FF.AA.
- Curso de introducción a la Aeromedicina y Evacuación Aeromélica.
- Curso de Prevención del Suicidio.

Si usted desea obtener información sobre las fechas de inicios, requisitos de inscripción, becas para familiares de personal perteneciente al MDN y todas sus unidades ejecutoras; las vías de comunicación para hacerlo son las siguientes:

Personalmente en la Sección bedelía de la Escuela de Sanidad de las FF.AA, 8 de octubre 3060.

Telefónicamente 2487 6666 interno 1684.

www.dnsffaa.gub.uy

Link Escuela de Sanidad



CENTROS DE ATENCIÓN PERIFÉRICA (C.A.P.)

¿Qué son?

Centros de Atención Periférica de primer nivel, dependientes de la D.G.A.P.

Se encuentran ubicados en barrios y zonas de todo el país donde hay una mayor concentración de población de usuarios, con el objetivo de acercarse a los usuarios y descongestionar el Hospital Central.

Los policlínicos proporcionan al usuario una asistencia médica más ágil y personalizada para que el mismo no tenga que trasladarse siempre al nosocomio, en caso de una consulta.

Los C.A.P. cuentan con médicos en medicina general, pediatría, odontología, ginecología, psicología, farmacia, vacunaciones, extracciones de sangre, etc.

Centro de Atención Periférica N° 1 "Unidad Casavalle"

Leandro Gómez 4250 - Teléfono 2 359 93 23

Centro de Atención Periférica N° 2 "Camino Maldonado"

Camino Maldonado 7110 Km. 14 - Tel.: 2 512 13 12

Centro de Atención Periférica N° 3 "Bulevar Artigas"

Bulevar Artigas 2055 - Tel.: 2 200 88 39 - 2 209 36 07

Centro de Atención Periférica N° 4 "Minas"

Sede Batallón Infantería N° 11 - Tel.: 4 442 21 09

Centro de Atención Periférica N° 5 "La Boyada"

Sede Gpo. A. 105 mm N°1 - Teléfono: 2 315 58 24

Centro de Atención Periférica N° 6 "Chimborazo"

Sede Bn ING GBMF N° 1 - Teléfono 2 216 14 02

Centro de Atención Periférico N° 7 "Rivera"

Cuaró 850 - Teléfono 46220012

Centro de Atención Periférica N° 8 "Solymer"

Calle 2 Manz. I Solar 8 B
Teléfonos: 2 698 79 55 / 2 696 73 73

Centro de Atención Periférica N° 9 "Melo"

Brigada de Caballería N° 2 - Teléfono: 4 642 36 64

Centro de Atención Periférica N° 10 "Artigas"

Telmo García da Rosa S/N - Teléfono 47727573

Centro de Atención Periférica N° 11 "Toledo"

Sede en la Escuela Militar - Teléfono: 2 296 43 21

Centro de Atención Periférico Nro.12 "San José"

Batallón de Infantería N° 6
Teléfono: 4 342 15 21

Centro de Atención Periférico Nro. 13 "Durazno"

Sede en Regimiento de Caballería N°2
Teléfono: 4 362 05 30

Centro de Atención Periférica N°14 "Laguna del Sauce"

Teléfono: 425 59 39 0 / 425 59 32 1 / 425 59 02 0
interno 216

Centro de Atención Periférica N°15 "San Ramón, Canelones"

Sede Regimiento
"Atanasildo Suárez" de Caballería Mecanizado N° 6
calle Enrique Bauzá s/n esquina Emilio Cisneros
Teléfono: 43122778

Centro de Atención Periférica - E.M.A. - "Pando, Canelones"

Ruta 101 Km 31,
Sede de la Escuela Militar de Aeronáutica.
Teléfono: 22883314 internos 6146/6147

SERVICIO DE ANATOMIA PATOLÓGICA DEL HOSPITAL CENTRAL DE LAS FUERZAS ARMADAS

¿Alguna vez se preguntó cómo se llega al resultado de una punción que Ud. se realizó? ¿O quizás de su Papanicolau? ¿O al resultado de la extirpación de su vesícula biliar o apéndice?

Seguramente haya escuchado a su médico tratante decirle: "Esto se enviará al laboratorio de Anatomía Patológica..."

Pues bien, entonces... ¿qué es Anatomía Patológica? ¿Qué estudios se realizan allí?

La Anatomía Patológica es parte de la Patología, ciencia que estudia las alteraciones o modificaciones anatómicas que aparecen en los órganos y en los tejidos como consecuencia de una enfermedad.

El Laboratorio de Anatomía Patológica se encuentra ubicado contiguo al sector de Emergencia de éste Hospital.

En nuestro laboratorio nos dedicamos al procesamiento de todas las muestras procedentes de biopsias y piezas quirúrgicas (extraídas de cirugías), así como también de extendidos citológicos de Papanicolau, muestras citológicas generales (citología de líquidos, punción aspiración con aguja fina, etc.)

Luego de procesado el material, se obtienen láminas histológicas que serán observadas al microscopio óptico, por médicos Anatomopatólogos que realizarán el diagnóstico.

Cabe destacar que además de las técnicas de rutina habituales, contamos con técnicas de Histoquímica e Inmunohistoquímica

En este 2017 incorporaremos la automatización para las técnicas de Inmunohistoquímica y apostamos a la innovación incorporando también técnicas de Biología Molecular, HIBRIDACIÓN IN SITU (CISH) para brindar un mejor diagnóstico, completo y específico a nuestros pacientes.

Destacamos como valores y principios nuestro compromiso con la salud, la innovación, fomento del espíritu de superación, la autocrítica y dedicación, capacitación constante de los profesionales en todas las técnicas y procedimientos de vanguardia, trabajo en equipo, colaboración y comunicación fluida entre los integrantes del laboratorio y de todo el equipo de salud.

Nuestra visión es contribuir de forma decisiva a la optimización y mejora de la salud de nuestros pacientes.

En esta fecha tan especial para todos, queremos enviar un saludo a todos los Usuarios y Funcionarios del H.C.FF.AA y agradecerle especialmente a todo el personal de la D.A.I.H.FF.AA por su buena disposición y voluntad en todos los trabajos que les hemos planteado.

¡Felices Fiestas!

SERVICIO DE ANATOMÍA PATOLÓGICA – H.C.F.F.AA
Diciembre 2016



DESPIDIENDO EL 2016, GLORIETA D.A.I.H.F.F.AA.



VERANO ¿ES TIEMPO PARA DEJAR LOS PAÑALES?

Objetivo: dejar los pañales.

La edad en la cual los niños logran el control de esfínteres es variable, pero generalmente comienza alrededor de los dos años, y el haber fijado como "normal" esta edad no sólo nos ha creado un problema como padres, sino que le ha creado un problema a nuestros hijos. Este proceso de aprendizaje depende no solo del desarrollo del niño, sino de otros factores como la relación con sus padres y con otras personas que se encargan de su cuidado, que son quienes,

además de estimularlos, quererlos y ponerles límites, deben respetarlos en sus tiempos y no presionarlos para que logren dejar los pañales. Debe darse en forma natural, en los tiempos que cada niño necesite, intentando que los padres no se angustien y no hagan otra cosa que centrar la atención en este proceso. Si distraen su atención, se pueden generar situaciones desfavorables en la relación con sus hijos, sobre todo cuando comienzan a comparar entre



amigos o niños de la familia con la misma edad. Hay otros elementos a tener en cuenta, como son los hábitos intestinales, porque un niño que padece estreñimiento puede presentar dolor al evacuar y siempre que pueda tratará de evitarlo, lo que dificultará el proceso de control. Eso puede traer como consecuencia la retención voluntaria de materia fecal creando otros problemas. Los niños deben familiarizarse con el inodoro y las pelepas que van a utilizar. Hacer comentarios positivos, pero no exagerados, cuando comienza a avisar para ir al baño, les mostrará que es algo bueno. Sin embargo, desde que se dan cuenta hasta que controlan en forma completa, pasa más tiempo, algo que también debe ser tenido en cuenta. Los pañales se pueden quitar en cualquier momento del año, el mito del verano es de la época de los pañales de tela. No es infrecuente que durante las vacaciones que habitualmente son en esa época del año, estando todo el día con ellos, puedan lograr un control temporal que retrocede al finalizar las mismas. Es habitual que las separaciones provoquen ese retroceso normal, dejando claro que aún no

puede ocuparse de este tema cuando emocionalmente hay otras cosas que los afectan. Se debe utilizar ropa cómoda, que pueda quitarse cuando sientan deseo de orinar o defecar. Favorecer un horario es una medida que ayuda al hábito. Si conocemos el patrón de las evacuaciones, se puede invitar al niño a ir al baño a esas horas para acostumbrarlo al uso de ese lugar. Debemos evitar las conductas agresivas en este control que no se aprende, sino que se adquiere cuando el desarrollo del niño lo permite, el ambiente familiar es adecuado para ello y el entorno social lo facilita. El control de esfínteres es un proceso largo, en el que habrá avances y también retrocesos. Eso es lo esperable y nuestros hijos deben saber que los acompañamos y los esperaremos el tiempo que sea necesario. No podemos ni debemos rezongarlos, ridiculizarlos, humillarlos ni compararlos. Deben madurar para lograrlo y eso debemos entenderlo. Hay una frase que traduce exactamente cómo es este proceso: "Pretender acelerar el control esfinteriano cuando aún el niño no ha madurado, es igual que gritarle a una oruga que se convierta en mariposa".



Sin duda, algo cambiará cuando dejemos de decir "por fin logré que no use más chupete", "le saqué la teta", "lo saqué de la habitación", "logré que no use más pañales" y seamos capaces de tener la paciencia suficiente para esperar que sean ellos quienes nos indiquen que llegó el momento para hacerlo.

<http://www.sup.org.uy/Descarga/Columna%20-%20Dejar%20los%20panales.pdf>



MITOS Y REALIDADES SOBRE NUESTRA VISIÓN

1. LA INGESTA DE ZANAHORIA MEJORA LA VISIÓN

La zanahoria contiene vitamina A, la cual es necesaria en pequeñas cantidades para el funcionamiento normal de la visión.

Una buena nutrición y una dieta balanceada con o sin zanahoria proporciona la cantidad de vitamina A necesaria para una buena visión, debido a que muchos otros alimentos presentes en una dieta balanceada contienen la cantidad necesaria de vitamina A para la buena salud en general; la vitamina A en exceso puede ser dañina.



2. LA INSULINA DISMINUYE LA AGUDEZA VISUAL

La diabetes mellitus es una enfermedad del metabolismo caracterizada por un aumento sostenido en la glicemia, secundario a falta de producción de insulina endógena o a una eficiencia disminuida, lo cual lleva a alteraciones en la vasculatura retinal produciéndose la retinopatía diabética; por lo cual se debe mantener la glicemia controlada con el uso de insulina si es necesario para evitar este daño retinal y la disminución visual. Por lo tanto, la insulina no disminuye la agudeza visual.

3. ES EL GLAUCOMA UN CÁNCER

El glaucoma es un grupo de trastornos oculares que pueden producir pérdida de visión, por aumento de la presión intraocular que lleva a daño del nervio óptico y pérdida de campo visual e incluso pérdida de la agudeza visual y ceguera; pero en ningún momento esta enfermedad es un cáncer.

4. USAR LENTES MEJORA EL DEFECTO DE REFRACCION

El uso de lentes no mejora el defecto de refracción, lo que mejora es la calidad de visión si esta se compara con la visión sin lentes; en los niños el uso de lentes no mejora el defecto de refracción pero si evita que se produzca ambliopía (ojo perezoso).

5. EL USO DE LENTES POR PERIODOS LARGOS CREA DEPENDENCIA DE ELLAS

El uso de lentes por periodos prolongados, no causa dependencia, por el contrario al usar lentes adecuados se mejora la calidad de la visión.

6. LEER EN LA OSCURIDAD DAÑA LOS OJOS

Leer en la oscuridad o con poca luz, produce cansancio ocular y requiere mayor esfuerzo de los ojos, pero no es dañino para los ojos, ni empeora los defectos de refracción; una buena iluminación disminuye la fatiga visual y facilita la lectura.

7. EL OFTALMOLOGO Y EL OPTOMETRA SON LO MISMO

No, el oftalmólogo es un profesional del área de la salud, medico con una especialización en oftalmología (salud visual) capacitado para diagnosticar y tratar medica y/o quirúrgicamente las diferentes entidades patológicas de los ojos.

El optómetra es un profesional paramédico del área de la salud, que no es médico y no tiene entrenamiento para realizar procedimientos quirúrgicos ni para formular todos los medicamentos oftalmológicos existentes.

8. LA MIOPIA SE PRODUCE POR FORZAR LOS OJOS

La miopía es un defecto de refracción debido a una variación en el tamaño normal o forma del ojo, también hay evidencia de que existe una base genética, pero no hay evidencia de que el forzar los ojos, leer con mala iluminación u otro tipo de factores ambientales sean una causa de miopía.



http://www.asuo.org.uy/info_pacientes/mitos_realidades.asp

TODOS CONTRA EL AEDES AEGYPTI



¿CÓMO SE TRANSMITE?

El mosquito hembra se alimenta preferentemente de sangre humana para desarrollar y poner sus huevos.

Puede picar a cualquier hora del día o de la noche, pero generalmente lo hace de mañana y en horas del atardecer.

Cuando el mosquito se alimenta de la sangre de una persona enferma, al picar luego a otra persona, le trasmite la enfermedad.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN



Eliminemos los criaderos

- Dar vuelta todos los recipientes con agua: latas, botellas plásticas, cubiertas en desuso, y proteger con tapa los tanques de agua en áreas de mayor riesgo.
- Eliminar adecuadamente la basura.
- Utilizar mosquiteros en las aberturas de los hogares, para evitar la entrada de los mosquitos. Y tules para cubrir cunas.
- Usar repelente, sobre todo en el horario del amanecer y atardecer; según indicación del fabricante.



Dengue, Chicungunya y Zika,
las tres enfermedades
son transmitidas
por el mismo mosquito:
Aedes Aegypti

Dengue	Chikungunya	Zika
<p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre alta • Dolor en articulaciones • Dolor de cabeza • Dolor retroocular • Manchas rojas • Mareos • Náuseas y vómitos • Debilidad • Sangrados 	<p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre alta • Dolores intensos en articulaciones de pies y manos • Dolor de cabeza • Dolor muscular • Conjuntivitis • Manchas rojas 	<p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre baja • Erupciones con puntos blancos y rojos en la piel. • Dolor en articulaciones • Dolor de cabeza • Dolor de espalda • Dolor muscular • Ojos rojos • Conjuntivitis • Picazón
<p>ANTE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS CONSULTE A SU MEDICO</p>		

DIRECCION NACIONAL DE SANIDAD DE LAS FFAA
Escuela de Sanidad de las FFAA
Departamento de Educación para la Salud
Departamento de Epidemiología



PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

Si “somos lo que comemos” es importante saber cómo contribuyen ciertos alimentos a mejorar la salud. Te explicamos cómo funcionan los prebióticos y probióticos, qué los diferencia y de dónde puedes obtenerlos.

¿Kéfir, *Lactobacillus*, yogur enriquecido con fructooligosacáridos? Los consumidores cada vez encontramos más palabras de este tipo en las etiquetas de los productos que adquirimos en el supermercado. La popularidad que han conseguido los alimentos con propiedades que van más allá del aporte calórico y nutricional, y ofrecen beneficios para la salud, tiene que ver con la publicidad y un mayor acceso a la información, pero también con el creciente interés de la población por la evidente relación entre dieta y salud. Si “somos lo que comemos”, mejor averiguar cuanto antes los componentes de los alimentos que ingerimos para poder elegir mejor.

Aquí te vamos a explicar qué son y cómo funcionan **los prebióticos y los probióticos**, sustancias que puedes incorporar en tu dieta diaria de forma consciente, porque la etiqueta de algunos alimentos indica que incluyen estos ingredientes en su composición; pero también hay otros alimentos que los contienen de manera natural.

¿Quieres saber cuáles son?

CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS



Según la Organización Mundial de Gastroenterología, **los probióticos** son microorganismos vivos que, cuando se ingieren en las cantidades adecuadas, pueden aportar beneficios para la salud de quien los consume. Se trata de bacterias o levaduras que están presentes en alimentos, medicamentos o suplementos dietéticos.

Los probióticos que se utilizan con más frecuencia son los pertenecientes a las especies *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*, siendo los primeros los que más se han empleado durante años para la conservación de alimentos mediante la fermentación, como es el caso de la leche al fermentarse para producir **yogur**. Sin embargo, desde el punto de vista científico y estricto, el término probiótico debe reservarse para aquellos microorganismos vivos que han demostrado su beneficio para la salud en estudios realizados con personas.

Los **prebióticos** son compuestos que el organismo no puede digerir, pero que tienen un efecto fisiológico en el intestino al estimular, de manera selectiva, el crecimiento y la actividad de las bacterias beneficiosas (bifidobacterias y lactobacilos).

Se trata de un tipo de hidratos de carbono (una "fibra especial") presentes en algunos alimentos que, pese a que nuestro sistema digestivo no es capaz de digerir, son fermentados en el tracto gastrointestinal y utilizados como "alimento" por determinadas bacterias intestinales beneficiosas, disminuyendo así la cantidad de microorganismos potencialmente patógenos.

Los prebióticos más estudiados y utilizados son: la **inulina**, los **fructooligosacáridos** (conocidos también como FOS) y los **galactooligosacáridos (GOS)**, y pueden aparecer de forma natural en algunos alimentos o ser añadidos por el fabricante para dotar al alimento de beneficios concretos.

Se encuentran presentes, en cantidades moderadas, en algunos alimentos como **banana, espárrago, ajo, tomate, puerro, trigo integral, alcachofa, cebolla o achicoria**. Gracias a su capacidad para favorecer el desarrollo de las bacterias beneficiosas o probióticos, se consideran un suplemento apropiado cuando es necesario mejorar la flora intestinal.

EXISTEN ESTUDIOS QUE HAN DEMOSTRADO SUS NUMEROSOS EFECTOS POSITIVOS, COMO:

- Estimular el sistema inmunitario.
- Propiciar el desarrollo de las bacterias beneficiosas de la flora intestinal, y dificultar el crecimiento de las patógenas.
- Facilitar la absorción de algunos minerales como el calcio y el magnesio.
- Favorecer la síntesis de ciertas vitaminas.
- Reducir los trastornos digestivos, como los molestos gases, al ayudar a mantener el equilibrio intestinal.
- Mejorar la regularidad intestinal, con lo que disminuyen los episodios de estreñimiento.
- Reducir el riesgo de cáncer de colon y de **enfermedad inflamatoria intestinal**.

Cuando las bacterias beneficiosas del intestino utilizan los prebióticos como alimento producen una serie de subproductos, entre los que se encuentran los ácidos grasos de cadena corta (AGCC), que tienen efectos positivos sobre el intestino, ya que las células intestinales los utilizan como nutrientes.

LOS PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS EN LA ALIMENTACIÓN



El consumo de probióticos se remonta siglos atrás, cuando las poblaciones nómadas transportaban la leche en recipientes hechos con piel de animales y esta se "cuajaba", dando lugar a lo que hoy conocemos como **yogur**. Este alimento y el resto de **leches fermentadas** son, quizás, las principales fuentes de probióticos de nuestra dieta, pese a que en la actualidad otros alimentos están siendo enriquecidos con estas bacterias beneficiosas.

Los estudios apuntan que la cantidad necesaria de prebióticos para observar efectos positivos en el organismo es de 2 a 6 gramos diarios; sin embargo, la dieta occidental ronda los 800 mg ya que el consumo de frutas, verduras y hortalizas es bastante bajo. Para compensar esta carencia, en los últimos años están apareciendo alimentos enriquecidos con estos compuestos, sobre todo jugos, preparados lácteos, alimentos infantiles, panes y galletas. La adición de cantidades sustanciales de prebióticos en la alimentación de forma inmediata, puede originar un incremento temporal de gases y movimientos intestinales, que desaparecerán al cabo de varios días en cuanto el cuerpo se habitúe a estos suplementos.

Recientemente también han llegado al mercado alimentos denominados "**simbióticos**". Se trata de productos que han sido enriquecidos tanto con probióticos como con prebióticos, de forma que aportan a la vez ambos componentes.

CÓMO AUMENTAR EL CONTENIDO DE PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS EN TU DIETA

- Consume **dos yogures al día**, descremados si quieres controlar el consumo de grasas.
- Puedes introducir otras **leches fermentadas** comerciales que utilicen bifidobacterias, lactobacilos, o combinaciones de otros probióticos y levaduras, como el **kéfir**.
- Los **productos integrales** contienen prebióticos de forma que, al consumirlos, no sólo aumentarás el contenido de fibra de tu alimentación, sino que contribuirás al aporte de este tipo especial de fibra.
- El **desayuno** es un buen momento para introducir yogures, frutas, pan integral...
- Añade **ajo, cebolla o puerros** a tus comidas: verduras salteadas, ensaladas, sopas, pastas, tortillas, etc. Si no te gustan mucho, agrégalos bien picaditos, le darán un toque especial al plato y no los notarás.



