

# INFORMACIÓN DE REFERENCIA RÁPIDA ACERCA DE ALL NATURAL FIBER SUPPLEMENT

## LA FIBRA, EL “NO NUTRIENTE” ESPECIAL

La fibra alimenticia es un complejo de carbohidratos no digestibles presente en las estructuras celulares de los alimentos de origen vegetal que consumimos. La fibra incluye a la cáscara y la pulpa de las frutas y verduras, además de las semillas, las nueces, los frijoles y los granos. Llega a nosotros a través de cinco componentes diferentes que se presentan en dos formas básicas. Una de esas formas es la fibra “no soluble”. Sus tipos son la celulosa, la hemicelulosa y la lignina. La segunda forma es la fibra “soluble”. Sus tipos son las gomas y las pectinas.

<u>Fibra insoluble</u>	<u>Fibra soluble</u>
Celulosa	Gomas
Hemicelulosa	Pectinas
Lignina	

Cada uno de estos 5 diferentes tipos de fibra tiene importantes beneficios para el funcionamiento apropiado de nuestro tracto digestivo en general.

## DE LOS CONSEJOS DE LA ABUELA A UN HECHO CIENTÍFICO

Hasta hace unos cuantos años, la fibra alimenticia era considerada como algo irrelevante para la salud. Únicamente las abuelas parecían reconocer el valor de este importante aspecto de nuestra dieta. Sin embargo, un grupo de médicos que se encontraba trabajando en el África encontró que ciertas sociedades parecían encontrarse libres de muchas enfermedades

comunes a las culturas occidentales. Encontraron que los miembros de estas sociedades se alimentaban a base de dietas con un alto contenido de fibra proveniente de alimentos no refinados y no procesados. Estos médicos determinaron que la falta de fibra en la dieta occidental puede ser responsable de muchos problemas de salud comunes.

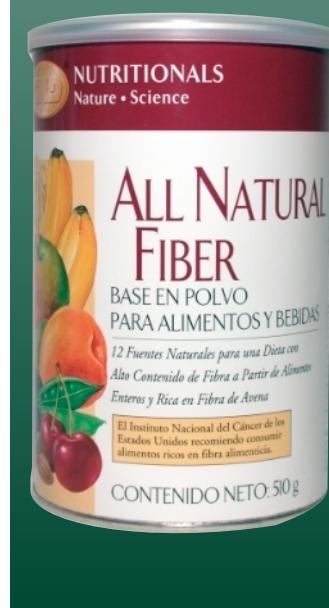
Desde aquel entonces, muchos estudios han asociado una deficiencia en fibra con un mayor riesgo de padecer enfermedades, incluyendo cáncer de colon, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Por otro lado, se ha demostrado que la suficiencia de fibra disminuye el riesgo de padecer esas mismas enfermedades. Muchos científicos y profesionales de la salud creen que al incrementar el contenido de fibra en nuestras dietas podemos reducir la incidencia de una amplia variedad de condiciones y enfermedades, incluyendo obesidad, diabetes, cáncer de colon, enfermedades cardíacas, diverticulosis, estreñimiento, hemorroides, cálculos biliares y venas varicosas.

## NO CONSUMIMOS LA FIBRA SUFICIENTE

Los expertos en el campo de la salud recomiendan un consumo diario de entre 20 y 30 gramos de fibra en el caso de los adultos. La persona promedio únicamente consume entre 10 y 20 gramos diarios, aproximadamente la mitad de la cantidad recomendada. Tomando en consideración la importancia de la fibra alimenticia, ésta es al parecer una debilidad en la dieta humana, y podría ser una causa subyacente de muchos problemas de salud.



**“Los expertos en el campo de la investigación sobre el cáncer creen que los alimentos ricos en fibra alimenticia pueden disminuir nuestro riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer.”**





## ALGO MÁS QUE SIMPLE SALVADO

Por espacio de décadas, la fibra ha sido considerada como sinónimo de salvado. Sin embargo, tal como ya se mencionó anteriormente, la fibra no es una sola sustancia, sino más bien un complejo disponible para nuestros cuerpos en cinco tipos principales, cada uno de ellos sirviendo a una valiosa función alimenticia.

## LA CELULOSA Y LA HEMICELULOSA

La celulosa es la fibra más abundante en nuestros alimentos. Es la celulosa la que forma las paredes celulares de las plantas. La hemicelulosa es un polisacárido, un carbohidrato complejo que se combina con la pectina para crear la matriz, o sustancia intercelular, en la que las fibras de la celulosa se encuentran entrelazadas.

La celulosa y la hemicelulosa contribuyen a la regularidad intestinal, y ayudan a aliviar y evitar el estreñimiento. También pueden ayudarnos a protegernos en contra de la diverticulosis, el cáncer de colon y los trastornos digestivos. Estas sustancias permanecen prácticamente inalteradas a medida que recorren el tracto digestivo, añadiendo volumen a la masa fecal y absorbiendo agua a su paso. El volumen adicional de la masa fecal aumenta la velocidad con la que los alimentos se mueven a través del tracto digestivo.

## LAS GOMAS Y LAS PECTINAS

Las gomas son la porción “soluble” de la fibra, parte de la pulpa de las plantas. La pectina es el componente con una consistencia parecida a la del gel que actúa como agente aglutinador para las estructuras de fibra de las plantas.

Las gomas y las pectinas actúan reduciendo los niveles de los lípidos y el colesterol en la sangre. Existe evidencia que sugiere que estos tipos de fibra se aglutan en el intestino con los ácidos biliares, disminuyendo con ello la eficiencia de la digestión de las grasas y reduciendo la cantidad de la grasa absorbida. Al ser eliminados los ácidos biliares, el cuerpo recurre a las reservas de colesterol disponibles para fabricar un nuevo suministro de bilis.

Las investigaciones realizadas hasta ahora sugieren que el añadir fibra a la dieta puede reducir la cantidad de insulina requerida por los diabéticos. Se ha sugerido que las gomas y las pectinas desaceleran la absorción de ciertos nutrientes, haciendo que para el cuerpo resulte más fácil mantenerse a la par con el consumo de carbohidratos después de una comida.

## LA LIGNINA

La lignina es una sustancia de consistencia maderosa que ayuda a reforzar las paredes de las células de las plantas. Ayuda a mover los alimentos a través del tracto gastrointestinal más rápidamente.

### ALL NATURAL FIBER

Base en Polvo para Alimentos y Bebidas

La manera conveniente de obtener una dieta con alto contenido de fibra a partir de alimentos enteros.

El consumidor promedio actualmente recibe entre 10 a 20 g de fibra por día, tan sólo la mitad de lo que el Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos ha sugerido que gente podrían obtener.

La Base en Polvo para Alimento y Bebida All Natural Fiber de GND ofrece una manera simple y natural de obtener una dieta con un alto contenido de fibra base de alimentos enteros. Cada cucharadada tiene:

- Una mezcla balanceada de fibras solubles e insolubles a partir de alimentos enteros: Cereales, frutas, verduras y legumbres.
- Excelente Neo-Pectína: Fibra de poliacetilación de soja (una matriz celular del corazón del trigo de soya), mezclada con fibra de avena yavena entre especialmente solubles y resistentes a la digestión.
- Bajo potencial alérgeno. (sin proteína de trigo o maíz), conservadores, sulfitos o sal añadida (todo el todo es de origen natural).
- Respaldo por 4 décadas de experiencia nutricional e investigación científica.

**INSTRUCCIONES:** Mezcle 3 cucharadas soperas copeladas (28 g) de la Base en Polvo para Alimentos y Bebida All Natural Fiber en 240 ml de leche o agua fría. Agregue 1/2 taza de frutas, verduras y/o legumbres enteras bien. Adicione la Base en Polvo para Alimentos y Bebida All Natural Fiber a sus bebidas preferidas GND (ticos sopa, las sopas, las salsas). En los casos de sopas y salsas, agregue la fibra en la sopa, guiso, guacamole, guisos, salsas, salsas de frijoles, etc., añada 2 o más cucharadas soperas para obtener un mayor refuerzo a base de fibra.

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO  
NO SE VENDE EN COMERCIO AL MENÚDICO  
Disponible exclusivamente a través de los  
Distribuidores GND

Producto elaborado en Estados Unidos de América  
Golden Neo-Life Diámita  
Hacienda 67, Colonia Justo, C.P. 06600, México D.F.  
Nutrición de vanguardia desde 1968.

**NUTRITIONALS**  
Nature • Science

# ALL NATURAL FIBER

## BASE EN POLVO PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS

12 Fuentes Naturales para una Dieta con  
Alto Contenido de Fibra a Partir de Alimentos  
Enteros y Rica en Fibra de Avena



El Instituto Nacional del Cáncer de los  
Estados Unidos recomienda consumir  
alimentos ricos en fibra alimenticia.

CONTENIDO NETO: 510 g

### Información Nutrimental

Tamaño de porción: 28 g (3 cucharadas soperas bien copeladas)  
Porciones por envase: 18

	Polv. con Fibra Solamente (100 g)	Polv. con Fibra 240 ml de leche con grasa al 1%	% de la IDR
<b>Contenido Energético</b>	296 kcal	187 kcal	*
<b>Proteína</b>	7 g	10 g	13%
<b>Grasas</b>	2 g	3.6 g	*
<b>Carbohidratos</b>	82 g	35 g	*
del cual:			
<b>Azúcar</b>	25 g	19 g	*
<b>Almidón</b>	28 g	8 g	*
<b>Fibra alimenticia</b>	29 g	8 g	*
<b>Sodio</b>	280 mg	200 mg	*
Vitamina A	0	150 mcg	15%
Cálcio	214 mg	36 mg	44%
Vitamina B11/Tiamina	0.1 mg	0.1 mg	*
Vitamina B2/Riboflavina	0.6 mg	0.6 mg	35%
Vitamina B6/Piroxidina	0.05 mg	0.1 mg	5%
Vitamina B12/Cobalamina	0.4 mcg	0.9 mg	45%
Fósforo	286 mg	300 mg	38%
Potasio	0.6 g	0.5 g	*
Magnesio	64 mg	60 mg	17%
Zinc	0	0.9 mg	6%

\* No se ha establecido el IDR

INGREDIENTES: SUERO DE LECHE EN POLVO, MALTODEXTRINA, SEMILLA DE PSILO, NEO-FIBRA (FIBRA DE SOYA, FIBRA DE AVENA ENTERA, FIBRA DE ACEROLA), FIBRA DE CHICHARO, FRUTOS secos, FIBRA DE SOYA, FIBRA DE MANDIQUÍA, PLATANO EN POLVO, LECITINA DE SOYA, GOMA DE GUAR, CIRUELA EN POLVO, ALMENDRA EN POLVO, ALBARICOQUE EN POLVO, ACEITE DE SOYA, SABORES NATURALES.

## EL RETO DE LA FIBRA

El añadir entre 15 y 20 gramos de fibra a nuestra dieta diaria de verdad puede representar todo un reto. Para hacerlo, usted tendría que consumir:

- 10 porciones de betabel, o
- 12 plátanos, o
- 7 rebanadas de pan de trigo entero, o
- ¡200 cacahuetes!

## CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO: ALL NATURAL FIBER

- Los 5 tipos de fibra (celulosa, hemicelulosa, goma, lignina y pectina).
- Fibra natural proveniente de cuatro diferentes fuentes de fibra: frutas, verduras, nueces y granos.
- Neo-Polyfibe, una exclusiva fórmula que contiene fibras "reductoras de colesterol" especialmente seleccionadas y provenientes de avena, soya y cerezas acerola.
- Se puede combinar fácilmente añadiéndola a sus bebidas y sus recetas favoritas.
- 7 u 8 gramos de fibra por porción
- 100% NATURAL.
- 12 fuentes naturales de fibra.
- "Alimento" a base de fibra completamente natural.
- Suave textura y agradable sensación al paladar. Tiene un excelente sabor por sí solo o combinado con otros alimentos.

El incluir los entre 10 y 20 gramos de fibra que requerimos diariamente puede plantear un verdadero desafío en esta época de alimentos procesados y refinados. Además, las frutas, verduras y granos varían ampliamente en lo que se refiere a las cantidades y tipos de fibra que contienen. Las coles con muchas hojas, los chícharos no muy maduros y otras plantas no maduras, por ejemplo, tienen una cantidad considerable de celulosa, pero sólo una pequeña cantidad de lignina. Por otro lado, el salvado suministra altos niveles de celulosa, hemicelulosa y lignina, pero no contiene pectinas o gomas.

## GNLD OFRECE EL ESPECTRO DE FIBRA COMPLETO

GNLD ha creado productos a base de fibra que ofrecen una manera fácil y versátil para añadir los entre 10 y 20 gramos de fibra de los que carece nuestra dieta diaria. All Natural Fiber se basa en una combinación balanceada de las fibras naturales presentes en las frutas, las verduras y los granos. Proporciona los cinco tipos de fibra que juegan un importante papel en el mantenimiento de la salud humana.

Este producto suministra aproximadamente entre 7 y 8 gramos de fibra por porción y puede mezclarse fácilmente con leche, jugo o bebidas proteínicas. También se le puede añadir a sus recetas favoritas, incluyendo galletas, pasteles, panes, aderezos, postres, croquetas, hot cakes, pastas y platillos a la cacerola; en fin, la lista es interminable. Es la manera perfecta de añadirle fibra de alta calidad a los alimentos que nos encantan.

## NEO-POLYFIBE: AVENA, SOYA Y ACEROLA

All Natural Fiber Supplement también contiene el exclusivo Neo-Polyfibe de GNLD, una exclusiva fórmula que utiliza la "matriz celular" del corazón del frijol de soya combinada con un extracto de avena entera con un alto contenido de fibra y acerola.

Las investigaciones realizadas hasta ahora han demostrado que estas tres fuentes de fibra contribuyen a la actividad de la fibra en el intestino. De manera particular destacan las propiedades reductoras o aglutinantes del colesterol demostradas para la fibra de avena y el polisacárido del frijol de soya. Se ha demostrado que la fibra reduce los niveles de colesterol minimizando la absorción de la grasa y expulsando a los ácidos biliares del cuerpo.

## ALL NATURAL FIBER SUPPLEMENT: 12 FUENTES NATURALES

Este complemento está formulado a partir de 12 fuentes de fibra natural, aportando con ello todos los beneficios de los alimentos de la naturaleza que tienen un alto contenido de fibra. Además, contiene algo de proteína, fructosa y carbohidratos complejos que le dan a Fiber Supplement su suave textura y su agradable sabor al paladar. Esto lo convierte en un delicioso producto tomado ya sea solo o combinado con alimentos o bebidas proteínicas. All Natural Fiber Supplement de GNLD es un alimento con un alto contenido de fibra que contribuye a la eliminación digestiva saludable y regular.

