

---

## La Fibra

**31, enero**

La fibra se trata de un no-nutriente que es imprescindible en nuestra dieta. No nos aporta Energía ni componentes estructurales de nuestros órganos y tejidos, sin embargo lo necesitamos tomar. Los principales alimentos que la contienen son las frutas y las verduras, seguidos de las legumbres. Por el contrario los alimentos de origen animal carecen de ella de forma genérica. No están en las carnes ni los pescados, ni tampoco en las grasas y los aceites. Podemos encontrarla también en las harinas sin purificar: pan integral, galletas integrales, etc.

En general los alimentos de origen industrial utilizan harinas muy refinadas y por ello han perdido la fibra que habitualmente encontramos en la cáscara de los cereales. Para el buen funcionamiento de las máquinas y la facilidad de trabajo, las harinas industriales nos aportan muy poca fibra en los alimentos elaborados. Por ello hemos de buscarla en alimentos frescos (frutas y verduras) y en las legumbres.



Beneficios tiene muchísimos. Prevención del estreñimiento, acompañada de agua bebida en generosidad. Reduce la absorción del colesterol en el intestino, para los que lo tienen alto. Reduce el contacto de sustancias cancerígenas en colon y recto, siendo muy buena protectora de estos tipos de cáncer. Muy útil para evitar sobrepeso por su efecto de captar agua y dar la sensación de saciedad, comemos menos y nos llenamos antes. Son muchas las ventajas de la fibra, si nuestra dieta es variada la tomamos en cantidad suficiente. Si no lo es, intentemos que sea o busquemos una alternativa para tomar fibra, porque la necesitamos.

## Comentarios

Farmacia - 13/11/2023 16:59

13, november | Comments: 0

Recently, the number of Polsat and Canal+ showrooms has decreased significantly, due to the rapid development of fiber-optic services in Warsaw and the Mazovian province and the possibility of ordering satellite sets through the operators' websites. Customers who have purchased digital TV services still need a professional who can install a set-top box with an antenna and configure a TV and home theater set or soundbar. Those who have also signed a contract for high-speed mobile Internet in 4G/5G technology will need additional panel antennas to speed up data transfer and increase link stability.

### ANTENNA setup and installation

When ordering a satellite dish installer, we will encounter very different prices for the installation service and setting up a satellite set, this should not be surprising because we have a free market, however, never choose the cheapest offers, we may come across people without proper instrumentation and experience in the industry. Most good installers cooperate with the Warsaw showrooms of Polsat and Canal+, and that's where you should look for good professionals. It is advisable that they also have height qualifications, which guarantees that they will be properly protected when working on a roof or against a high wall outside a building.

If you live in a block of flats on one of Warsaw's housing estates, try to provide the installer with access to the roof, often you will need the consent of the administrator, housing cooperative or community, do not allow a situation where the installer will have to wait half a day to open the roof hatch. Let's also agree with the manager of the building how to lead the coaxial cable so that it does not enter the windows and balconies of our neighbors, it may turn out that we will have to distribute the antenna cable through the risers (shafts) in the stairwells, leading it outside through a ventilation duct and then loose on the roof to the place of installation of a satellite dish (chimney, wall of the annexe).

### **Next article:**

<http://www.farmaciahoy.com/blog/Posts/show/la-oms-la-gripe-a-y-las-multinacionales-farmaceuticas-239>