

Instrucciones para suplemento de fibra

Insuficiente fibra en la dieta puede causar estreñimiento, lo cual puede resultar en el desarrollo de hemorroides y/o fisuras anales. El aumento en la ingesta de fibra ha demostrado que reduce el estreñimiento al ablandar las heces y mejorar la regularidad de las deposiciones.

La fibra soluble (como Benefiber®) es fácil de incorporar en su dieta ya que no tiene sabor y se puede mezclar con los alimentos o bebidas.

Comience con 1 cucharada una vez al día y luego aumente gradualmente a 1 a 3 cucharadas durante unos días. Agite Benefiber® en 4 a 8 onzas de líquido (no se recomiendan las bebidas carbonatadas), o mezcle con alimentos blandos; agite bien hasta que se disuelva. Aumente el consumo de líquidos según sea necesario para asegurarse de beber 7 a 8 vasos de agua al día. El suplemento de fibra se debe consumir con los alimentos para obtener el mayor beneficio.

Muchas versiones genéricas menos costosas que Benefiber® están disponibles con componentes activos (mostradas abajo).



Wal-Mart



Walgreens



CVS



Sam's Club



Costco

