

8-ELIGE ALIMENTOS CON FIBRA

- ACONSEJABLE INGERIR UNOS 25 GR DE FIBRA ALIMENTARIA AL DÍA.
 - SÓLO SE ENCUENTRA EN LOS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.
 - NOS AYUDA A PREVENIR EL ESTREÑIMIENTO, MEJORA LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE, AYUDA A REDUCIR LOS NIVELES DE COLESTEROL Y GRACIAS A SU EFECTO SACIANTE NOS AYUDA A CONTROLAR EL PESO.
 - NOS PREVIENE DE PADECER DIABETES, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, CIERTOS TIPOS DE CANCER COMO EL DE COLON.
 - ALIMENTOS RICOS EN FIBRA: legumbres, cereales integrales, frutas, verdura, hortalizas y frutos secos...

