

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...**

