

NUTRI TIPS



Lic. Peralta, Magdalena M.

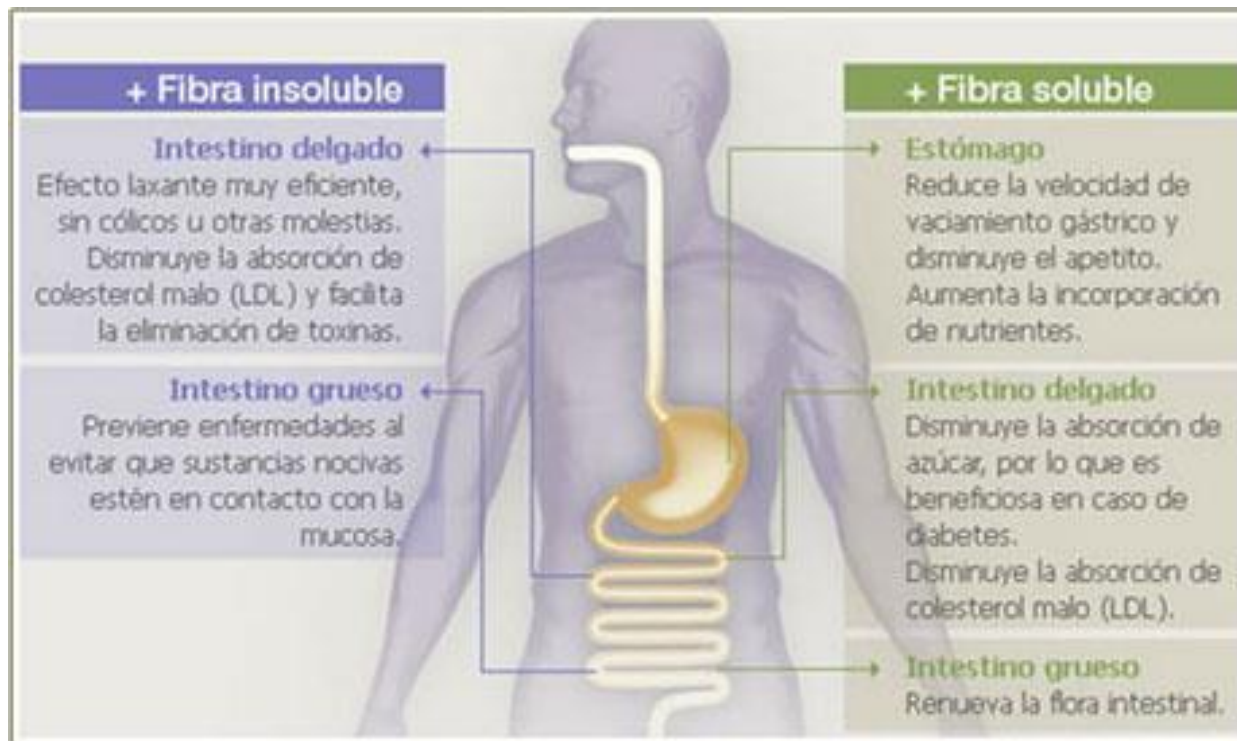
MP: 487

contacto: magdalenaperalta@ict.edu.ar



La Fibra

Sabemos que el consumo de frutas, vegetales y alimentos integrales nos proveen un gran beneficio, la incorporación diaria de fibra alimentaria, pero ¿Qué acción tiene en el organismo?



¿Dónde la podemos incorporar?

Fibra soluble



- Salvado de avena, nueces, semillas,
- Cítricos, manzana, zanahoria, zapallo



Fibra insoluble



- Alimentos y granos integrales, salvado de trigo
- Vegetales de hoja, legumbres
- cáscaras de frutas y vegetales.

