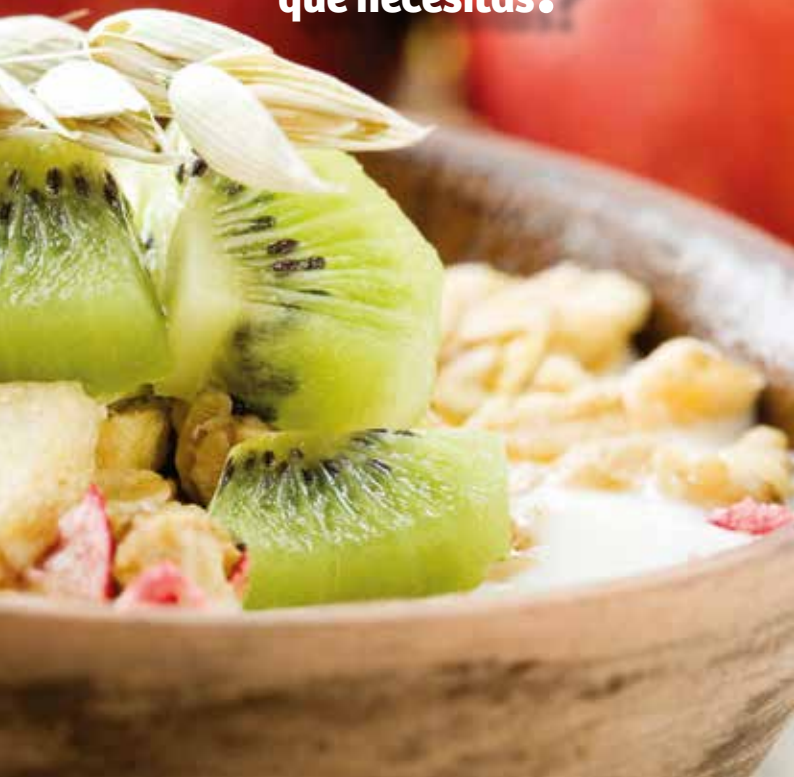


¿Tomas
toda la
fibra
que necesitas?

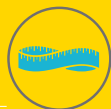


6 CONSEJOS SOBRE LA FIBRA



1. La fibra que contienen algunos alimentos es indispensable para **regular tu ritmo intestinal y prevenir el estreñimiento**

2. La fibra ayuda a prevenir el sobrepeso y a **mantener unas cifras saludables de colesterol y de azúcar** en la sangre



3. En general tomamos menos fibra de la necesaria. **Se recomienda consumir 25-30 gramos de fibra al día**

4. **La fruta, junto con los vegetales, las legumbres y los cereales** son nuestra principal fuente de fibra alimentaria



5. **Añade fruta como el kiwi a tu desayuno**, te ayudará a completar tu ración diaria de fibra de forma natural y sabrosa

6. Se recomienda consumir **3 o más raciones diarias de fruta** (360 gramos o más) repartidas en cualquier momento del día





SI VAS AL BAÑO MENOS DE 3 VECES POR SEMANA



1 Toma fibra

1-3 kiwis al día,
verdura y cereales



2 Bebe agua

Más de 8 vasos al día



3 Haz ejercicio

3 horas a la semana



4 Ve al baño

en cuanto sientas la necesidad



5 Consulta con tu médico

si tu estreñimiento perdura
o se acompaña de otros síntomas



El kiwi verde
es rico en
fibra soluble e
insoluble que
ayuda a mantener
un ritmo intestinal
saludable.



www.zespri.es

Síguenos en:  