

ligerir.

es compuestos  
son los  
e hidratos de  
no la celulosa,  
as, pectinas y  
cáridos de origen



## CANTIDAD DIARIA QUE DEBES TOMAR?

debe ser entre 25-35g

## ¿CÓMO SE OBTIENE? ¿DÓNDE ESTÁ?

está presente en nuestra  
dieta. Se produce:

o

## TIPOS DE

Solubles

- Frutas y verduras
- Avena
- Legumbres

Insolubles

- Pan integral
- Cereal integral

## El cáncer

Es el cáncer del