

BÁSICOS PARA UNA DIGESTIÓN SALUDABLE

consume

30 
gramos de
FIBRA

para
lograrlo
incluye:

al día



5



**VERDURAS Y
FRUTAS**

*y cereales integrales
o elaborados con*

GRANO ENTERO

haz **3** 
COMIDAS
PRINCIPALES

y **2** 
REFRIGERIOS
a lo largo del día

BEBE **8** **vasos de**
AGUA
al día


come despacio

MASTICA BIEN

todos los
alimentos

Referencias: Mahan L; Escott-Stump S; Raymond J. (2013) Krause Dietoterapia. Editorial Elsevier. 13ª Edición