

SALUD DIGESTIVA

Mal aliento

Inflamación

Dolor abdominal

Náuseas

Flatulencias

Acidez

SÍNTOMAS DE UNA MALA DIGESTIÓN

¿CÓMO MEJORAR TU SALUD DIGESTIVA?



Modera

El consumo de **alimentos irritantes** o con **mucha grasa**. Canaliza tu **estrés**.



Probióticos

El **yogur o el jocoque** contienen probióticos que son bacterias benéficas para el intestino.

Agua

Toma de **6 a 8 vasos** de agua al día.

Actividad física

Salir a caminar puede mejorar el tránsito intestinal.



Fibra

Consume **frutas, verduras y cereales** con fibra de salvado de trigo.



Preparación de alimentos

Prefiere preparaciones **al vapor, al horno o asados**, en lugar de fritos.



Hábitos

Establece **horarios fijos de comida** y come con calma.

Fracciona tu dieta: realiza 3 comidas principales y 2 colaciones.