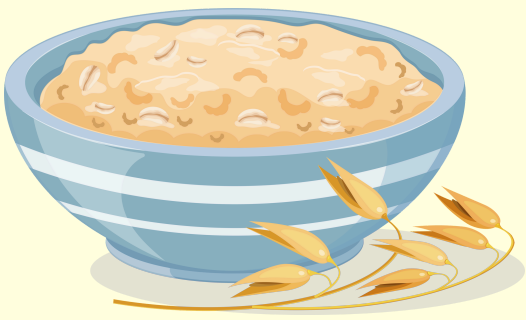
RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA UNA BUENA DIGESTIÓN

CONSUME FIBRA



La fibra retrasa el vaciamiento del estómago, proporcionando sensación de saciedad y aumenta el volumen de las heces. La podemos encontrar en cereales integrales como avena, amaranto, en frutas, verduras, leguminosas y nueces.

TOMA MUCHA AGUA

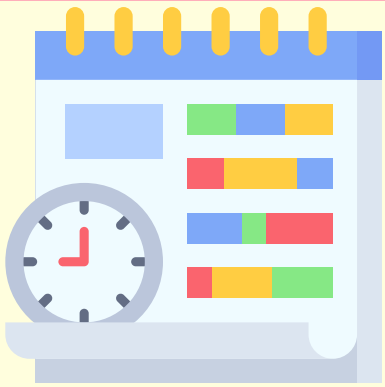
Consuma de 2.5 a 3 litros de agua natural al día.

REALICE ACTIVIDAD FÍSICA

Es muy conveniente realizar paseos o algún tipo de actividad física de intensidad moderada (paseo, natación, elíptica, bicicleta,) todos los días, al menos durante 15-30 minutos.

HÁBITOS

No posponga el momento de ir al baño cuando tenga ganas. Intente crear un hábito horario yendo al baño todos los días a la misma hora (por ejemplo, después de desayunar), aunque no sienta la necesidad.



PROBIÓTICOS

El consumo de probióticos en ayunas es una estrategia para cuidar nuestra microbiota intestinal. También puede incluir en su alimentación habitual lácteos comerciales que contengan bífidobacterias o lactobacilos.

Contacto

Nutriólogo Ángel Ibáñez

56 1634 3233