



# 10 recomendaciones para cuidar tu salud digestiva.



Es preferible **comer en forma fraccionada, menos cantidad y más veces en el día**. Recuerda desayunar todos los días.



Consuma **carnes rojas magras y blancas**, como el pollo sin piel.



**Incluye fibra en la dieta.** Consume 5 porciones de frutas y verduras al día y aumenta el consumo de cereales integrales y leguminosas.



**Ingiere diariamente 2 litros de agua** y evita las bebidas azucaradas, con cafeína o alcohólicas.



Consuma **pescado regularmente**.



**Come con moderación, masticando bien los alimentos.**



**Evita comidas ricas en grasas y frituras.**



**Realiza actividad física regularmente.** Evita el cigarrillo.



Consuma **yogures y leches fermentadas** con probióticos, que tengan beneficios comprobados en la salud digestiva.



**Mantiene un peso corporal adecuado.**

Con el apoyo de

