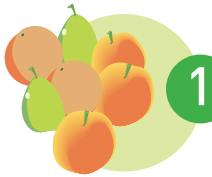


# 10 CONSEJOS PARA AYUDAR A CUIDAR SU BIENESTAR DIGESTIVO

SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES EL PRIMER PASO PARA MANTENER EL BIENESTAR DIGESTIVO. Le recomendamos que siga estos sencillos consejos que nos propone la Pirámide del Bienestar digestivo



1

Según indica la Pirámide del Bienestar Digestivo, las hortalizas frescas, las frutas (en lo posible con piel) y los cereales integrales son muy **recomendables por su contenido en fibra** alimentaria y se aconseja que los consumamos diariamente. También contienen fibra, las legumbres y los frutos secos y los vamos a introducir en nuestra alimentación unas dos veces por semana respectivamente.



2

Tome a diario aquellas **leches fermentadas con Bífidos** que han demostrado que ayudan a regular el tránsito intestinal y a reducir la sensación de hinchazón.



3

Tome diariamente **agua** o líquidos como infusiones no estimulantes y caldos suaves. Limite en lo posible las bebidas refrescantes con gas azucaradas.

4

Tan importante es la selección de alimentos como el **modo de cocinarlos**. Se recomienda que la cocción mantenga en lo posible, las propiedades nutricionales de los alimentos. Para facilitar las digestiones son preferibles las cocciones suaves, como: vapor, horno, papillote. Evitando grasas, salsas y picantes. Recuerde el mejor aceite para cocinar y aliñar es el aceite de oliva.



5

**Modere** el consumo de alimentos flatulentos como coles de Bruselas, habas, alubias, repollo, apio, cebolla, brócoli, alcachofa, alimentos con sorbitol como los chicles, etc.



6

Practique **actividad física diariamente** ya que, entre otros beneficios, también es fundamental para mantener un peso saludable, para mejorar las digestiones pesadas y para regular el tiempo de tránsito intestinal. Además practicar actividad física es una de las mejores formas de relajación, una vía de escape para situaciones de estrés, que en muchas ocasiones puede ser causa de incomodidades digestivas.

7

Mantenga un **horario regular para las comidas**. Es recomendable comer cinco veces al día, tres comidas principales y dos suplementos a media mañana y media tarde, así evitaremos comidas copiosas y pesadas, de difícil digestión.



8

Procure **ir al W.C siempre a la misma hora**, sin prisas, y en un ambiente relajado con tranquilidad e intimidad.

9

**Limite** los azúcares refinados (dulces, pasteles, etc.), alimentos grasos como mantequilla o embutidos, y los alimentos o sustancias irritantes como el café, los picantes, tabaco, etc.

10

**Evite** el uso inadecuado de laxantes.



Se recomienda una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.