

RECOMENDACIONES PARA EL BIENESTAR DIGESTIVO



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO

WWW.SALUDIGESTIVO.ES
#SALUDIGESTIVA



Beber al menos dos litros de agua al día



Hacer 5 comidas diarias masticando correctamente



Reducir el consumo de alimentos ricos en grasa animal, fritos y picantes



Incorporar diariamente productos lácteos, yogures y leches fermentadas con bifidobacterias, entre otros



Introducir en la dieta alimentos ricos en fibra como frutas, hortalizas, legumbres y frutos secos



Moderar el consumo de alimentos flatulentos y café



Comer pescado entre 3 y 5 días a la semana y reducir la ingesta de carne no magra



Evitar el consumo de alcohol y tabaco



Hacer actividad física regularmente



Mantener el peso adecuado

