

## ¿Sufres de estreñimiento?



### ¿Estreñimiento? RECUERDA INCLUIR EN TU DIETA:



Fibra soluble  
o insoluble



Bebe agua en  
abundancia



Cuida tu flora  
intestinal



Realiza  
ejercicio



consultas e informes

982 211 976  
946 608 443



Av. Javier Prado Oeste 757  
Magdalena del Mar

Si padeces continuamente de estreñimiento hoy queremos recomendarte, incluir este tipo de alimentos en tu dieta:

1. Fibra soluble o insoluble: se encuentra en los productos integrales, el salvado de

- trigo o en la cáscara de las frutas y verduras en todas sus variedades.
2. Agua: Es muy importante para que la fibra pueda ser mejor utilizada por el sistema digestivo, puedes incluir también infusiones digestivas como muña, menta, té verde.
  3. Cuida tu flora intestinal continuamente, consumiendo yogurt natural, quesos o encurtidos.

Y no olvides realizar actividad física??

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/sufres-de-estreñimiento?elem=281128>