



# Tips para mejorar tu digestión



Te compartimos  
los cambios alimenticios  
que optimizarán tu digestión, crearán  
un equilibrio nutricional y fortalecerán  
la absorción de nutrientes.

Esto dará como resultado una complexión  
más pura, suave y radiante, un tono  
muscular más natural en tu cuerpo, una  
energía prolongada y por lo tanto, un  
mejoramiento de tu salud:

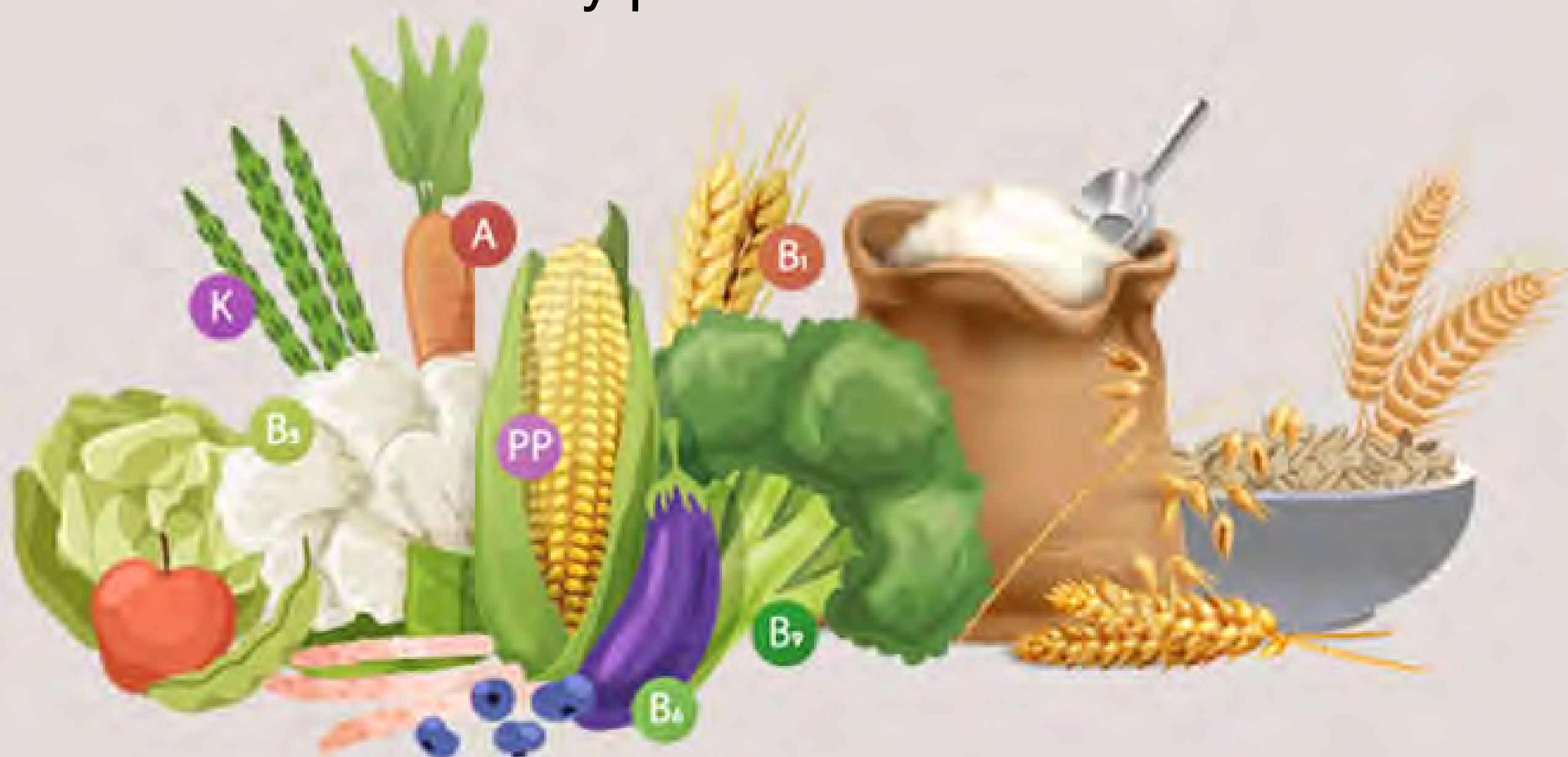
# 1 Toma probióticos

Un suplemento de probióticos de alta calidad ayudará a equilibrar las bacterias en tus intestinos y promoverá una mejor digestión. Puedes tomar tanto prebióticos como probióticos, ya que los primeros sirven como el alimento para nutrir a los probióticos intestinales.



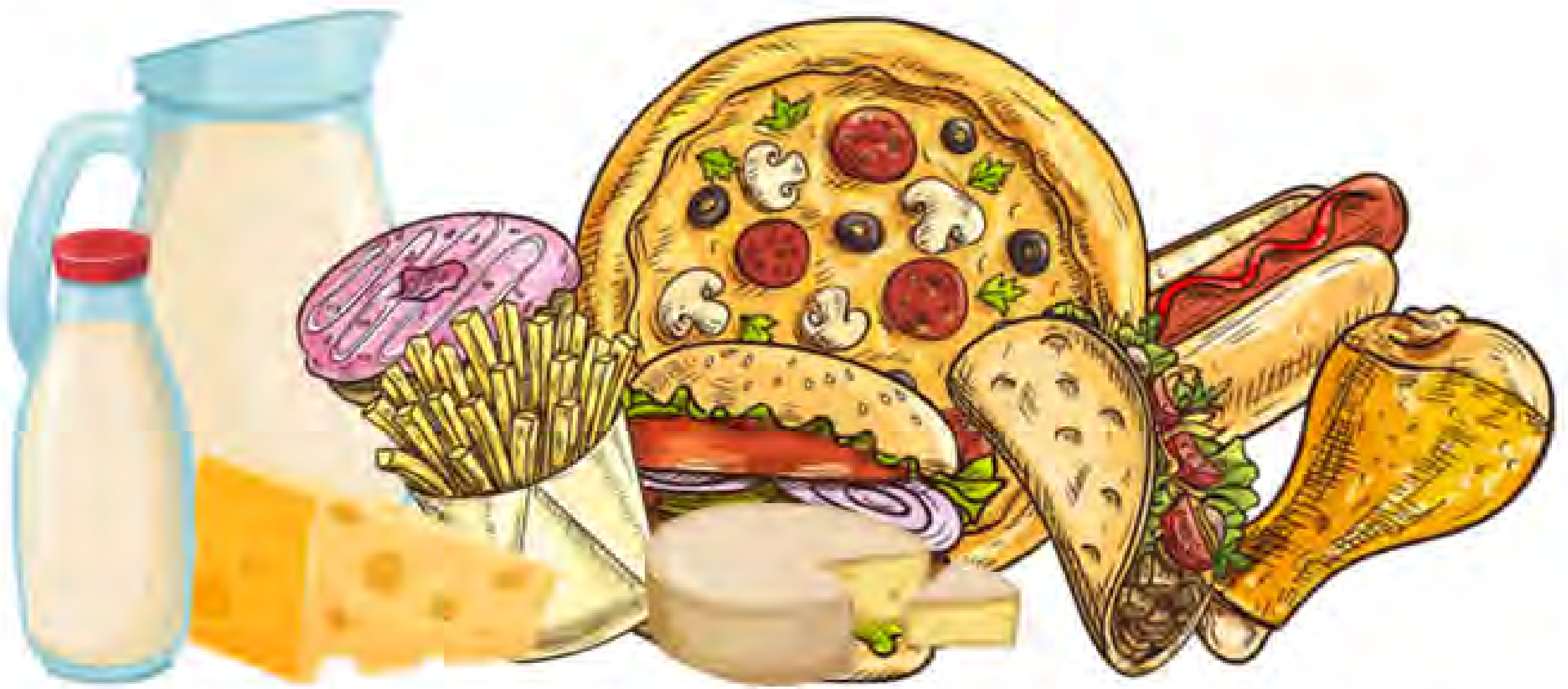
## 2 Aumenta tu ingesta de fibra:

Incluye verduras, frutas y granos enteros de distintas variedades en todas las comidas, elige frutas enteras en vez de su jugo, consume arroz integral en vez de blanco, y avena ( no instantánea) en vez de cereales azucarados y procesados.



## 3 Evita alimentos ultra-procesados

Alimentos fritos y lácteos son en particular difíciles de digerir, no tienes que eliminar su ingesta del todo, pero si puedes disminuirla significativamente.



## 4 Cuece las verduras al vapor

Intenta cocinar las verduras al vapor, en vez de comerlas crudas. Esto ayuda a descomponer la fibra y facilita su digestión.



## 5 Limita la cantidad de grasas saturadas

La grasa toma más tiempo para digerirse que la proteína o los carbohidratos.



## 6 Evita alimentos condimentados y picantes

Las salsas picantes y especias como el chile, el ajo y las cebollas, así como el vinagre, irritan el estómago y causan inflamación. Intenta usar hierbas aromáticas frescas como albahaca, orégano y perejil.



Si sufres problemas de digestión, consulta siempre a tu nutriólogo y gastroenterólogo.

Libera Tu Salud, tiene para ti la información que necesitas sobre este tema, encuéntrala en la herramienta <<Conoce más>> bajo el nombre: “Digestión y Estreñimiento”, para indagar más sobre este tema.