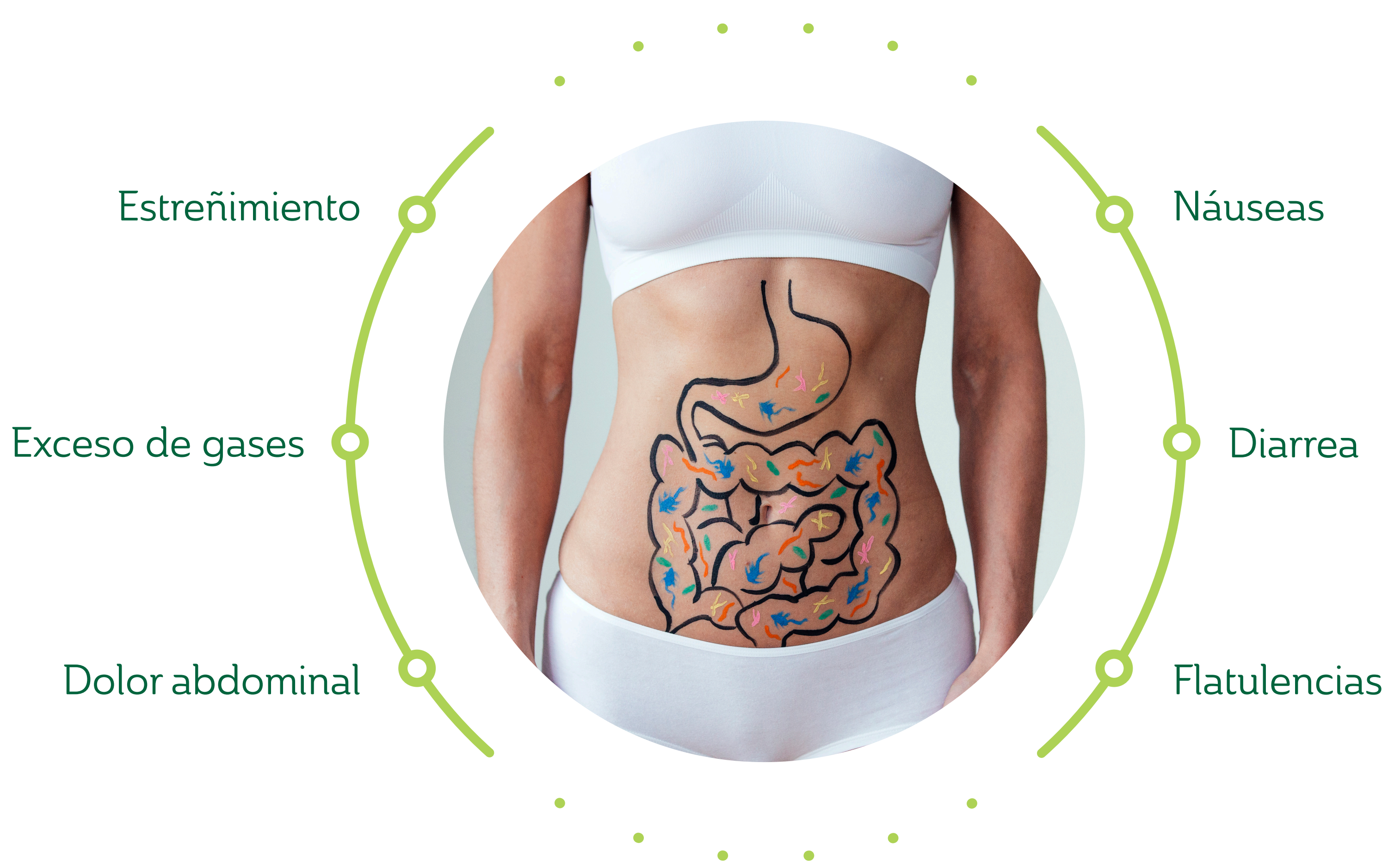


¿Sabías que 1 de cada 4 españoles presentan estos **síntomas gastrointestinales**?



TOMA NOTA DE ESTOS CONSEJOS



Fibra

Consume cada día **5 porciones de frutas** (en lo posible con piel), verduras frescas y cereales enteros.

Cada 2 días: legumbres y frutos secos.



Agua o líquidos

Bebe al menos **1,5- 2 litros de líquidos al día** (agua, infusiones no estimulantes y caldos suaves).

Limita: bebidas refrescantes con gas azucaradas, bebidas estimulantes (café, té...) para controlar los gases.



Probióticos

Incluye alimentos que aporten **bacterias beneficiosas** para tu intestino (productos lácteos, yogures y leches fermentadas con bifidobacterias).



Aceite de oliva extravirgen

Consume y cocina con aceite de oliva virgen extra, el pilar de la **Dieta Mediterránea**.



Comidas

No comas porciones extragrandes e intenta llevar un horario regular en cada una de las comidas.

Intenta no saltarte ninguna comida.

Come **5 veces al día** (3 comidas principales y 2 tentempiés a media mañana y media tarde).

Mastica bien.



Restricción de alimentos

Intenta minimizar el consumo de **azúcares refinados** (dulces, pasteles...), alimentos ricos en grasa animal, alimentos irritantes, alimentos flatulentos (coles, alcachofas, chicles y caramelos), alimentos fritos y picantes.

Evita el consumo excesivo de alcohol y **no fumes**.



Pescado

Come pescado entre **3 y 5 veces** a la semana.

Consume **pescado azul** como mínimo 1 o 2 veces a la semana.



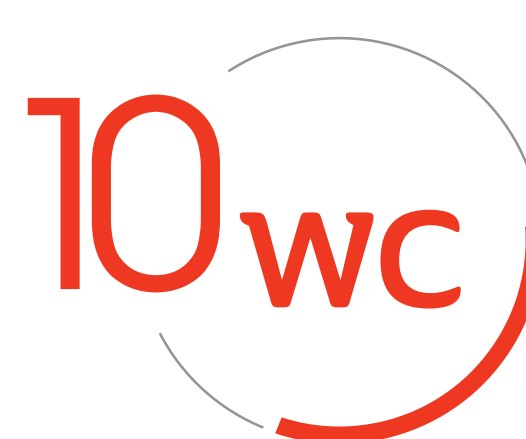
Método de cocción

Para facilitar las digestiones son preferibles las **cocciones suaves**: vapor o microondas, plancha, horno, papillote.



Actividad física

Muévete al menos **30 minutos** al día.



Ir al baño

Dedícale el **tiempo necesario**, si puede ser a la misma hora, y en un ambiente relajado con tranquilidad e intimidad.

No utilices laxantes sin prescripción médica.

Sigue una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Te sentirás mejor y poco a poco irás notando que vale la pena.