IIDCA - Noticias

https://www.iidca.net/

¿Sufres de estreñimiento?

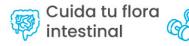








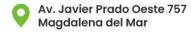








consultas e informes 982 211 976946 608 443



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-estrenimiento?elem=281128