

APRENDE A EVITAR EL ESTREÑIMIENTO

- 1- No tome laxantes por su cuenta, antes acuda a su médico
- 2- No se aguante las ganas cuando estas aparezcan. Acuda al baño más próximo y hágalo.
- 3- Procure mantener horarios regulares para ir al baño. Siempre es mejor después de las comidas preferentemente después del desayuno.
- 4- Beba un mínimo de 2 litros de agua al día
- 5- Haga ejercicio físico moderado como caminar 3 o 4 Km. a paso rápido diariamente.
- 6- Tome 2 o 3 piezas de fruta al día con piel bien lavadas.
- 7- La fruta en el desayuno (kiwis o naranjas), suele dar buen resultado
- 8- Tome un plato de verdura en cada comida principal.
- 9- Tome productos integrales ricos en fibra (pan, galletas, cereales , arroz y pastas)
- 10-Tome legumbres 3 veces por semana
- 11-Tome leches fermentadas como yogures y lácteos con bífido bacterias.