

¿Qué ayuda con el estreñimiento?



1. Coma alimentos ricos en **fibra**, como frutas, verduras y cereales integrales, para ayudar a facilitar la digestión.

Coma alimentos ricos en **probióticos**, como yogur, chucrut y kimchi, para ayudar a descomponer los alimentos.



2. Beba de 8 a 10 vasos de **agua** al día y espacie regularmente sus comidas. Saltarse las comidas y el agua hace que la digestión sea más lenta.



3. Haz 30 minutos de **ejercicio o movimiento** al día. El movimiento ayuda a mejorar la digestión.



4. **Reduzca el consumo de alimentos fritos y ricos en grasas**, ya que retardan la digestión y empeoran el estreñimiento.

Si el estreñimiento persiste, coma de 4 a 5 ciruelas secas al día o beba media taza de jugo de ciruelas seca. Si no le gustan, pruebe el jugo de tamarindo. Puede probar un suplemento de fibra. Consulte con su médico sobre Metamucil, Benefiber o Konsyl.



Escanea aquí por mas
informacion de la salud



212.545.2400



chnnyc.org

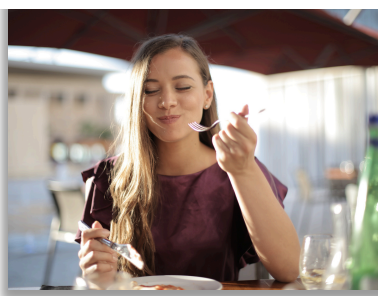


Community
Healthcare Network

¿Qué ayuda con los gases y la hinchazón?



1. Coma **comidas más pequeñas y frecuentes**. Evite saltarse comidas, ya que esto puede retarda la digestión y agravar los gases.



2. **Mastica bien** y come despacio para evitar tragar aire en exceso.

3. Agregue alimentos ricos en **probióticos** como yogur, tempeh, kimchi o chucrut.



4. Identifique y **limite los alimentos que le provocan producción excesiva de gases** o sensación demasiado lleno.

Tenga cuidado con los frijoles, el repollo, el brócoli, los productos lácteos, las bebidas con gas y los alimentos salados.



5. **Muévete más**. La actividad física puede ayudar con la digestión y a eliminar gases.

Si los gases y la hinchazón no mejora, prueba suplementos o pastillas para los gases. Consulta con tu médico sobre Beano, IBgard y Gas-X.



Escanea aquí por mas información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network