



CÓMO TENER UNA BUENA SALUD DIGESTIVA

Día Mundial de la Salud Digestiva
29 de Mayo



Consume frutas y verduras a diario.

Toma fermentados.

Bebe mínimo 1,5l de agua al día.

Cocina para que se mantengan el máximo de nutrientes posibles.

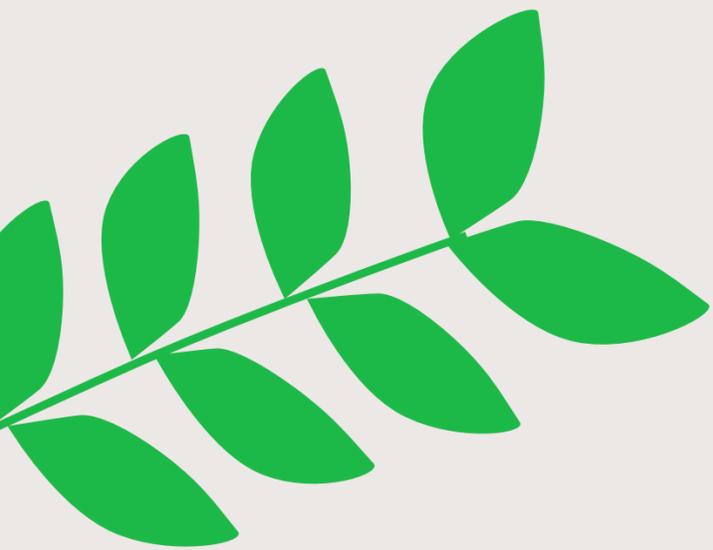
Mantén un horario regular para las comidas.

Limita los azúcares refinados, grasas saturadas, café, alcohol, picante y tabaco.

Evita el uso de laxantes.

Realiza actividad física diariamente.





SÍNTOMAS DE MALESTAR INTestinal

DIARRREA

ESTREÑIMIENTO

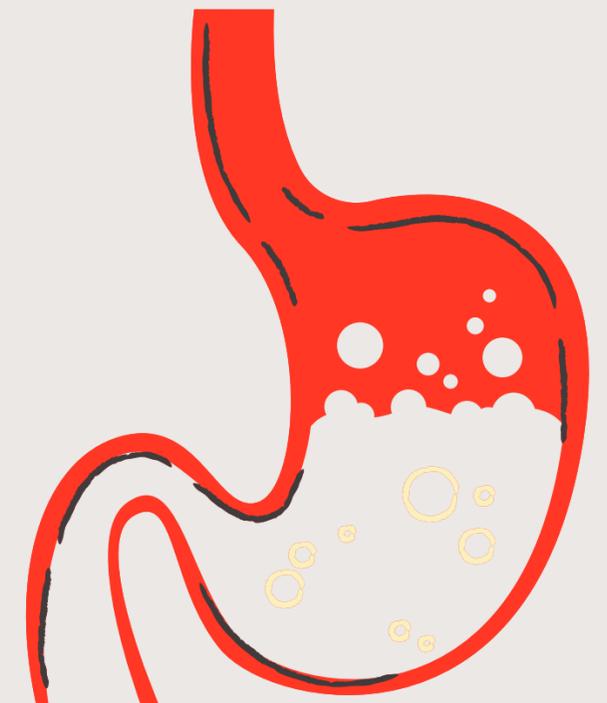
GASES PERSISTENTES

DISTENSIÓN ABDOMINAL

FATIGA

DOLORES DE CABEZA

ACIDEZ



Cuando está dañado, debemos acudir a un profesional para tener:



Análisis adecuados.



Pruebas exploratorias.



Adaptación de la dieta según nuestras necesidades.



¿SABES EL PAPEL QUE TIENE LA MICROBIOTA EN LA SALUD DIGESTIVA?

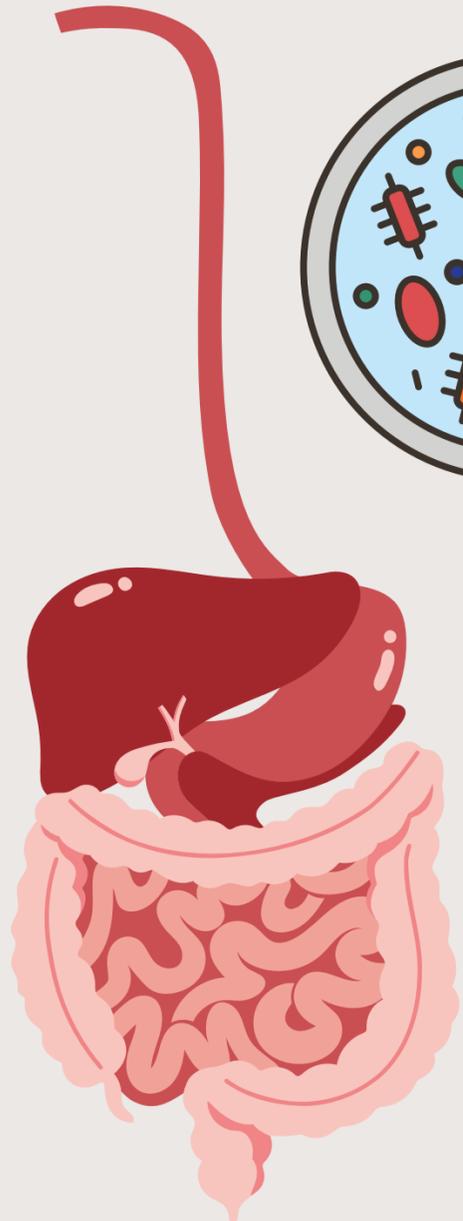
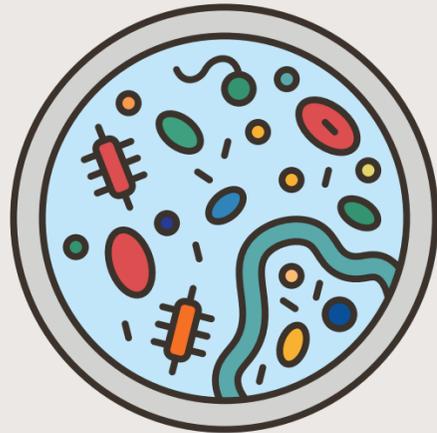
Favorece la digestión.

Desempeña un papel importante en la maduración del sistema digestivo.

Actúa como barrera protectora del organismo.

Tiene un gran papel defensivo.

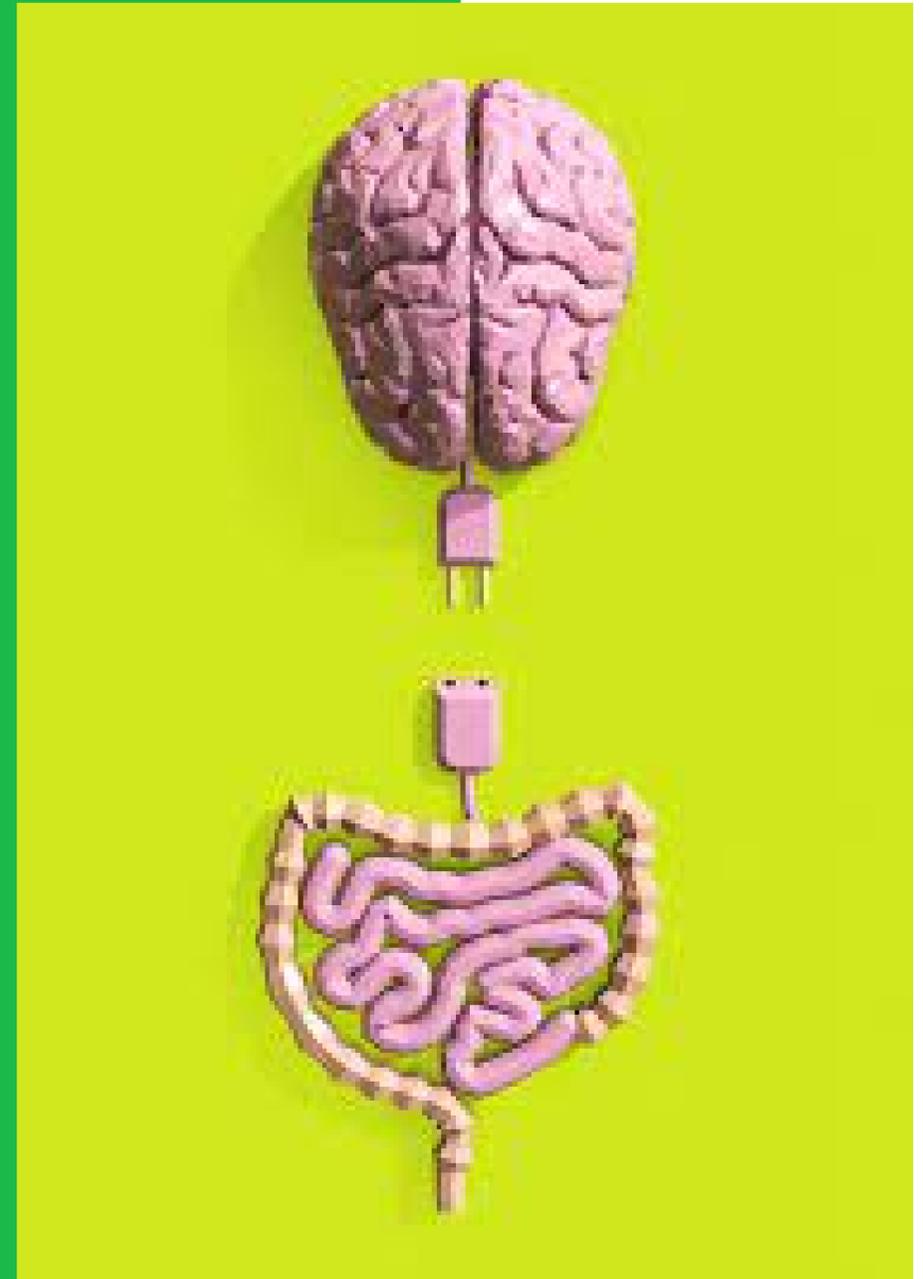
Y más...



¿Sabías que...?



El bienestar de tu sistema digestivo se encuentra relacionado con el descanso, la felicidad, la ansiedad y otros aspectos vinculados a la salud emocional.





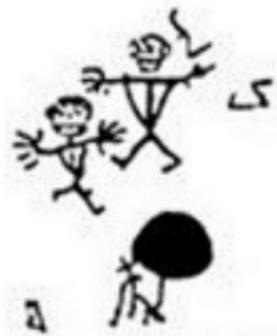
para
saber más

Fundación Española del Aparato Digestivo



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y
Universidad Saludable



LASC

LABORATORIO DE ANTROPOLOGÍA
SOCIAL Y CULTURAL



Universidad
Saludable