

BÁSICOS PARA UNA DIGESTIÓN SALUDABLE

consume

30 
gramos de
FIBRA

para
lograrlo
incluye:

al día



**VERDURAS Y
FRUTAS**

*y cereales integrales
o elaborados con*

GRANO ENTERO

haz **3 COMIDAS** 
PRINCIPALES

 **2 REFRIGERIOS**
a lo largo del día

BEBE 8  **vasos de
AGUA**
al día

come despacio
MASTICA BIEN
todos los
alimentos

Referencias: Mahan L; Escott-Stump S; Raymond J. (2013) Krause Dietoteapia. Editorial Elsevier. 13ª Edición