

BÁSICOS PARA UNA DIGESTIÓN SALUDABLE



consume
30 gramos de
FIBRA
al día —

para lograrlo incluye:



VERDURAS Y FRUTAS
y cereales integrales
o elaborados con
GRANO ENTERO



haz **3 COMIDAS PRINCIPALES** y **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 Dietoterapia. Editorial Elsevier. 13^a Edición

Para más información consulta: www.insk.com

facebook.com/inskmx | [@inskmx](https://twitter.com/inskmx)