

EVITE LA DESHIDRATACIÓN



Beba de 2 a 3 litros de líquido al día de manera continua y en pequeñas cantidades.

Si se realizan actividades y esfuerzos físicos, conviene aumentar estas cantidades.

Lleve siempre a mano una botella que nos recuerde la necesidad de beber.



No confiar en la sensación de sed, ya que cuando aparece ya hay deshidratación.

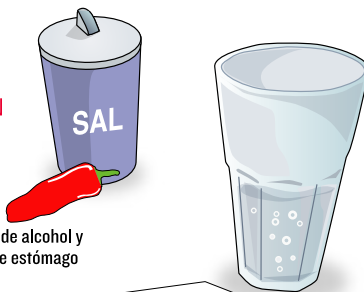
Beba variedad de bebidas: agua, infusiones, refrescos, zumos, lácteos, etc.

Ingiera alimentos ricos en agua (frutas, verduras y hortalizas).

Evite el consumo de bebidas alcohólicas, tienen efecto diurético y deshidratan.

En épocas de calor intenso, manténgase en ambientes ventilados.

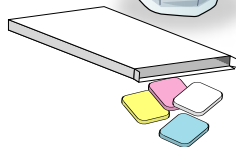
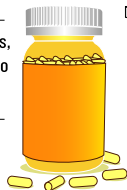
CUIDE SU ALIMENTACIÓN



Limite el consumo de alimentos irritantes. Al reducir el consumo de alcohol y picante evitará el ardor y dolor de estómago causado por la colitis.

Cuidado con los medicamentos, algunos favorecen el desarrollo de gastritis.

Evite los alimentos en mal estado. Revise su comida antes de ingerirla.



Disminuya el consumo de chicles o refrescos con gas, ya que favorecen las flatulencias.

Los alimentos contaminados o caducados pueden generar dolor de estómago e infecciones gastrointestinales.

Las personas que ingieren alimentos con rapidez impiden una correcta digestión; coma tranquilo y beba poco líquido para favorecer el proceso gástrico.

Comer en exceso puede generar dispepsia, que es incomodidad, ardor, dolor de estómago, agruras, eructos e inflamación.

Reduzca el consumo de líquidos contaminados o no pasteurizados, ya que propicia el contagio de diarrea y dolor estomacal.

Visite lugares establecidos. Comer en la calle pone en riesgo su salud gastrointestinal.

Ingiera fibra con moderación. Evita el estreñimiento y activa tu metabolismo.

Es indispensable lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.

