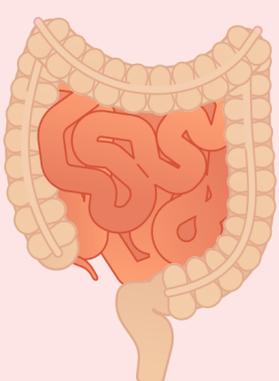


# CONSEJOS PARA EVITAR EL ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un síntoma, no una enfermedad.

¡Cuida tu salud intestinal!!



Cuida tu alimentación



Elige **alimentos integrales** o que contengan una buena cantidad de **fibra**

Realiza **5 comidas al día**

Mantén la regularidad



Sigue pautas de organización y rutinas que acostumbren tu biorritmo

No te olvides de beber agua



2 a 2,5 L/día

Y... ¡Muévete!



El ejercicio y la actividad física favorecen el movimiento intestinal



Instituto Tomás Pascual Sanz

[www.institutotomas Pascualsanz.com](http://www.institutotomas Pascualsanz.com)