

ALIMENTOS QUE AYUDAN A LA DIGESTIÓN ¿MITO O VERDAD?

Existen alimentos que nos ayudan a evitar una digestión lenta, aquí tenemos algunos:

1. Pescados azules (bonito, caballa, atún, anchoveta)
2. Frutas y verduras, especialmente el melón, las fresas, tomates zanahorias y espinacas.
3. Hierbas y especias como el kión, romero, orégano y cúrcuma.
4. Frutos secos
5. Proteínas vegetales como la quinua y la soja.
6. Té verde y té jazmín.

¡Anímate a probarlos!

