



Arthur J. Gallagher & Co.

## CONSEJOS PARA COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO

1. Incluye alimentos ricos en fibra: dátiles, linaza, semillas de chía, avena, frutas y verduras.
2. Bebe 8 vasos de agua al día, incluyendo 2 vasos de agua en ayunas.
3. Come despacio y mastica bien cada bocado.
4. Haz ejercicios diario o interdiario.
5. Evita los siguientes alimentos: harinas refinadas y productos de pastelería, carnes rojas, comida rápida, frituras, comidas picantes y café.
6. Puedes consumir sábila, espirulina en polvo o en cápsulas y/o enzimas digestivas.

