

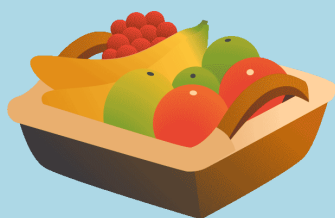
HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE para que el colon, recto y ano dejen de ser un problema

Los malos hábitos en la alimentación son una de las principales causas de las enfermedades de colon, recto y ano. La alimentación actual es muy débil en fibra y rica en azúcares refinados y grasas; esta combinación causa irritación del colon, divertículos, hemorroides y tumores. Por lo tanto, es muy importante que usted cambie su alimentación siendo la **MÁS IMPORTANTE** en el tratamiento de su enfermedad.

01

Consuma diariamente 3 porciones de frutas. Cualquier tipo es adecuada, como manzanas, peras, uvas, ciruelas, duraznos, etc. Ingiéralas también con cáscara.

Nota: Use frutas que están en cosecha y así serán más económicas.



02

No es lo mismo tomar jugo que comer la fruta. Al comerla, usted recibe toda la fibra y las vitaminas. Los jugos, **no** contienen cantidades importantes de fibra.



03

Consuma una porción de verduras con el almuerzo y otra con la comida (dos al día). Prefiéralas crudas o si las cocina, hágalo por cortos periodos de tiempo.



04

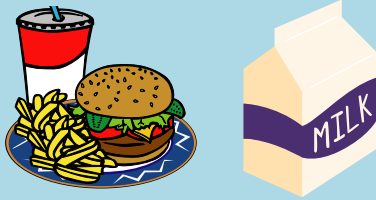
Si no le es posible comer las tres porciones de frutas y las dos de verduras recomendadas, puede usar salvado de trigo para aumentar la fibra. Consuma 1 cucharada de salvado disuelta en 1 vaso de agua todos los días.



05

Evite el consumo de:

Alimentos fritos, productos lácteos y que contengan azúcar refinada como dulces, pasteles y gaseosas.



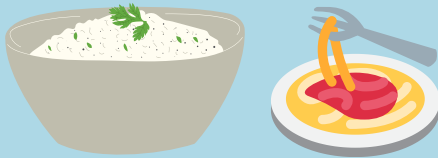
06

Disminuya el consumo de carnes rojas y reemplácela por carnes blancas, pescado y proteína de origen vegetal contenida en alimentos como frijol, lenteja, garbanzo, quinua y soya.



07

Consuma harinas integrales, como pan, arroz o pasta integral.



08

Aumente la cantidad de líquidos que consume durante el día, preferiblemente agua.



09

Coma por lo menos tres veces al día. El ser humano necesita comer con regularidad en la mañana, al medio día y en la noche.



10

Adopte estos consejos de alimentación en toda su familia. Ellos también recibirán grandes beneficios.

