

PROGRAMA DE EDUCACION PARA LA SALUD EN EL TRABAJO

UNA BUENA DIGESTION

Hay personas que tienen indigestiones casi cotidianas y por costumbre lo consideran una cosa común; pero, ¿ es común tener indigestión habitualmente?

Si Ud. es uno de ellos, piense en observar estas sencillas reglas.

1. MASTICAR BIEN

Si la comida no se mastica bien, no se puede digerir bien.

2. BEBER POCO

Beber lo menos posible mientras se come.

3. CONDIMENTOS

Evite condimentos que irritan el aparato digestivo.

4. EVITAR EXCESOS

5. No comer demasiado ni con mucha frecuencia; evitar comidas o bebidas muy frías o muy calientes; evitar los fritos.

6. BUEN ANIMO

Si está apurado, preocupado o similar, mejor no comer; para que la comida caiga bien, hay que estar relajado.



PROGRAMA DE EDUCACION PARA LA SALUD EN EL TRABAJO

UNA BUENA DIGESTION



Hay personas que tienen idigestiones casi cotidianas y por costumbre lo consideran una cosa común; pero ¿es común tener indigestion habitualmente?

Si Ud. es uno de ellos, piense en observar estas sencillas reglas:

- **MASTICAR BIEN** Si la comida no se mastica bien, no se puede digerir bien.
- **BEBER POCO.** Beber lo menos posible mientras come.
- **CONDIMENTOS.** Evite condimentos que irritan el aparato digestivo.
- **EVITAR EXCESOS.** no comer demasiado, ni con mucha frecuencia; evitar comidas o bebidas muy frías o muy calientes. Evitar los fritos.
- **BUEN ANIMO.** Si está apurado, preocupado o similar; mejor no comer, para que la comida caiga bien, hay que estar relajado.