

## RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA DIGESTION

### DISPEPSIA

Coma despacio, sin apuros, en forma tranquila con un ambiente agradable, masticando bien sus alimentos. La digestión comienza en la boca, una buena trituración de los alimentos favorece el trabajo del estomago. Respete el horario de comidas evitando ayunos prolongados y cumpliendo los horarios habituales. Se recomienda merendar entre comidas sin exceder en cantidades y calorías. No se acueste inmediatamente después de comer.

Evite comer en horas de la noche. No se automedique. Evite antiinflamatorios y analgésicos. Si tiene dolor consulte a su médico. No fume, la nicotina no solo retrasa la curación sino aumenta las recaídas.

Evite los siguientes alimentos en los primeros días del tratamiento: GRASAS, MARISCOS, CARNES FRIAS, AJO, CEBOLLA, AJI, PIMENTON, , , LIMON, MOSTAZA, MAYONESA, CONDIMENTOS, PICANTES. BEBIDAS ALCOHOLICAS, FRUTAS ACIDAS, MELON, UVAS, MANI Y SIMILARES. CAFÉ NEGRO, TE, BEBIDAS CON COLORANTE ARTIFICIALES (TARTRAZINA, AMARILLO N° 5 Y OTROS), PUDINES O POSTRES CON CREMA, CHOCOLATE Y AREQUIPE

Una vez superados los síntomas incorpore lentamente los alimentos nuevamente a su dieta y vea la tolerancia, suspéndalos si reinicia molestias. Recuerde cada organismo tiene su propia tolerancia por naturaleza.

**Es Ud. quien hace su propia dieta. Lo que no tolere: Evítelo!!.**