

¡CONSEJOS PARA MEJORAR SU SALUD INTESTINAL!

Con frecuencia, los pacientes en diálisis experimentan problemas con sus movimientos intestinales. Con la guía de su dietista, estas sugerencias podrían ayudarle:

Elija alimentos fáciles de masticar

¡Los alimentos difíciles de masticar dificultan el movimiento intestinal!

Algunas opciones son:

- ✓ Compota/papilla de manzana
- ✓ Pollo o atún desmenuzado
- ✓ Huevos
- ✓ Crema de trigo
- ✓ Verduras bien cocidas (remolacha, calabaza, etc.)

Ingerir más fibra, ¡otra buena opción!

Aumentar la fibra le ayudará a regular los movimientos intestinales, así como a mejorar el control de fluidos y reducir el colesterol.

Alimentos ricos en fibra:

- ✓ Metamucil (cáscara de psyllium) mezclado con agua
- ✓ Manzanas
- ✓ Peras
- ✓ Celery/apio
- ✓ Ensalada
- ✓ Frutos del bosque
- ✓ Panes orgánicos altos en fibra



Los probióticos: ¡una cultura saludable!

Agregar probióticos a su rutina diaria, junto con una dieta saludable alta en fibra y un estilo de vida activo, ayuda a mantener movimientos intestinales frecuentes.

¡Elegir un probiótico para aliviar el estreñimiento es fácil!

- ✓ Busque probióticos que tengan múltiples cepas de bacterias enumeradas en la etiqueta, cuanto más, mejor.
- ✓ Busque niveles más altos de Unidades Formadoras de Colonias (UFC). Idealmente, busque un producto con más de 15 mil millones de UFC.

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 cápsula
Porciones por envase: 28 cápsulas

Cantidad por porción

Mezcla probiótica (30 Billion UFC) 141 mg

Lactobacillus Acidophilus, Bifidobacterium Longum
Bifidobacterium Bifidum, Bifidobacterium Lactis, Lactobacillus
Paracasei, Lactobacillus Plantarum, Lactobacillus Casei,
Lactobacillus Gasseri, Lactobacillus Rhamnosus, Lactobacillus
Salivarius