



Siga adecuadamente estas recomendaciones y así mantendrá un mejor estado de salud.

- * Mantenga su peso ideal.
- * Evite alimentos que produzcan irritación como la papa criolla y la yuca.
- * Consuma las comidas fraccionadamente y en pequeñas cantidades (Realice 5 a 6 comidas diarias).
- * No deje periodos largos de ayuno. Para prevenir la distensión abdominal produciendo así secreción gástrica.
- * Respete sus horarios de alimentación, mastique despacio los alimentos.
- * Evite el chocolate, bebidas alcohólicas, bebidas que contengan cafeína como café, te y bebidas colas. Esporádicamente se permite el consumo de café descafeinado o chocolate dietético.
- * Evite acostarse inmediatamente después de comer.
- * Evite usar ropa ajustada especialmente después de comer.
- * Absténgase de fumar.
- * Evite el consumo de harinas refinadas como pan blanco, pastas alimenticias.
- * Evite el consumo de frutas y verduras productoras de gas como: melón, patilla, repollo, arveja, pimentón.
- * En lo posible evite los líquidos con las comidas, consuma la sobre mesa 1 hora después de comer.
- * No consuma frutas cítricas como lulo, maracuyá, mora, tomate de árbol y limón.
- * Evite el consumo de condimentos como pimienta, cominos, nuez moscada, mostaza, curry, ajo y vinagre.
- * En lo posible, evite preparaciones fritas, el consumo de grasas (mantequilla, margarina, crema de leche, leche condensada, salsas, etc.), y fritos (Empanadas, buñuelos, productos de paquete, pasteles, etc).
- * No mastique chicles, ni consuma mentas pues estos aumentan la secreción gástrica.
- * Realice algún tipo de actividad física diariamente, por ejemplo: caminar.
- * Trate de mantener una actitud relajada y no estresarse. Más información en mente sana.
- * LEVANTE LA CABECERA DE LA CAMA 7 CMS MINIMO.

... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?

