

Plan semanal digestivo – “Intestino tranquilo”

Guía práctica adaptada a jornada laboral 8am–6pm

Desayunos (8–9 am)

Lunes	Avena con linaza y plátano – regula tránsito intestinal
Martes	Pan integral con aguacate, huevo y papaya – grasa buena y fibra
Miércoles	Yogur natural con avena y fresas – flora intestinal
Jueves	Smoothie de papaya, avena y chía – suave y antiinflamatorio
Viernes	Arroz con leche vegetal y manzana cocida – calma el intestino
Sábado	Tostadas integrales con frijoles suaves y pepino – fibra vegetal
Domingo	Hot cakes de avena con miel natural y kiwi – digestión ligera

Comidas (1–2 pm)

Lunes	Pollo a la plancha con puré de calabaza y arroz
Martes	Filete de pescado con ensalada cocida
Miércoles	Ensalada tibia con atún, papa y zanahoria
Jueves	Pollo con arroz y verduras cocidas
Viernes	Tacos de nopales con pollo o huevo
Sábado	Sopa de lentejas y ensalada cocida
Domingo	Pechuga o pescado al vapor con arroz y verduras

Cenas (6:30–8 pm)

- Caldo de verduras con pollo o arroz.
- 2 tostadas integrales con aguacate.
- Puré de zanahoria o calabaza con huevo cocido.
- Té tibio de menta o anís antes de dormir.

Recomendaciones diarias

- Beber al menos 2L de agua al día.
- Evitar bebidas gaseosas, harinas blancas y lácteos enteros.
- Practicar respiración abdominal y giros suaves del tronco después de comer.
- Tomar probióticos naturales o en cápsula diariamente.
- Si no evacúas un día, toma agua tibia con linaza remojada antes de dormir.