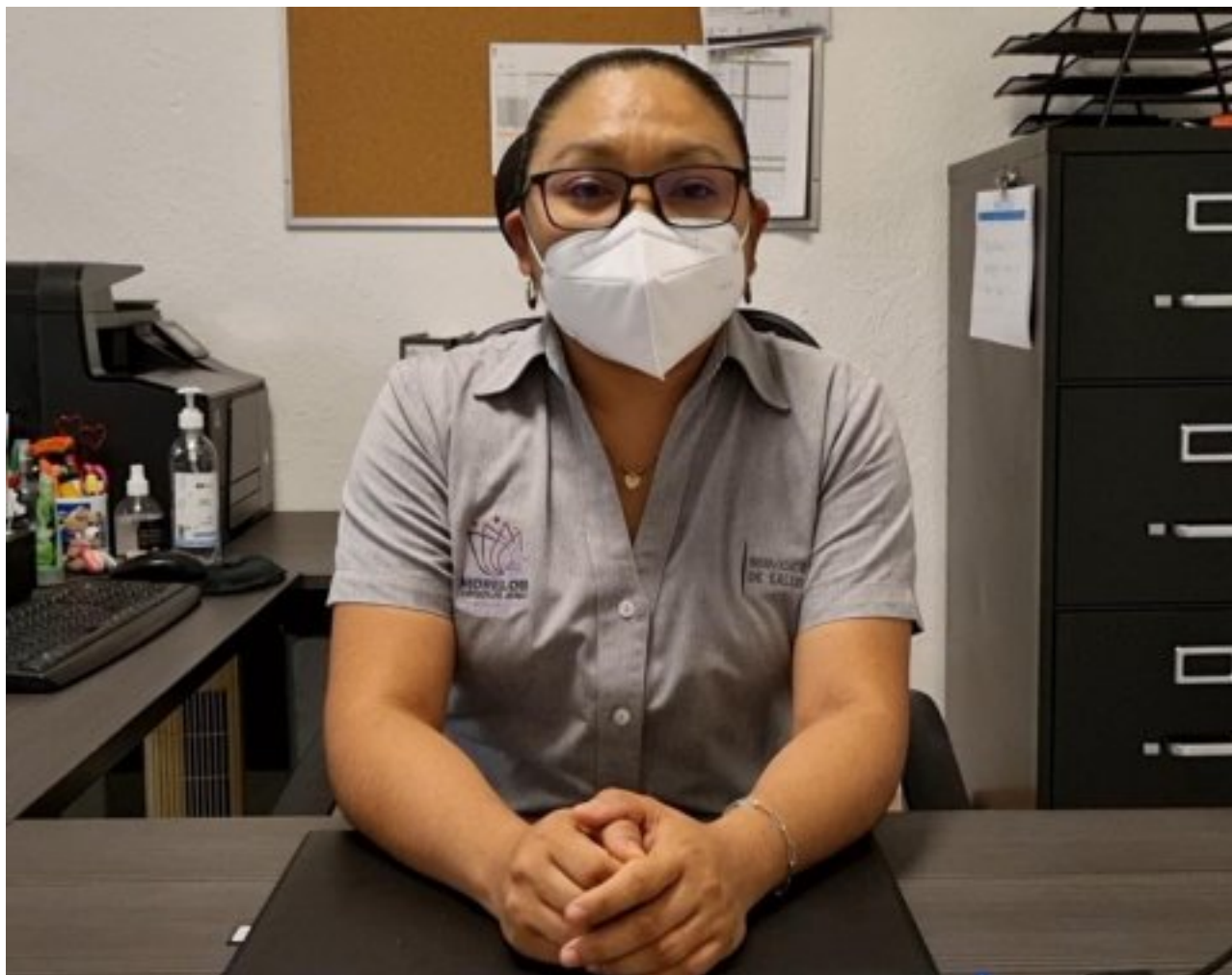


[Recomienda Hospital General de Cuernavaca hábitos alimenticios saludables](#) [1]



[2]

- **Es importante realizar actividad física y consumir agua simple para prevenir enfermedades**

Con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Salud Digestiva, este 29 de mayo, el Hospital General de Cuernavaca “Dr. José G. Parres” explicó que se busca sensibilizar a la población para desarrollar hábitos saludables.

Al respecto, Elsa Vázquez Vences, nutrióloga adscrita a la unidad hospitalaria, refirió que la salud digestiva es el bienestar de todo el aparato digestivo que mantiene el adecuado tránsito intestinal, actuando como una barrera frente a organismos patógenos y estimulando el sistema inmunológico.

“Los trastornos o alteraciones en el aparato digestivo pueden manifestarse con frecuencia y en diferentes formas como: sangrado, distensión abdominal, estreñimiento, diarrea, acidez gástrica, náuseas, vómitos y dolor en el abdomen”, detalló.

En este sentido, Vázquez Vences pidió fomentar la actividad física con 30 minutos diarios de ejercicio; mantener un buen peso; seguir una alimentación adecuada, que incluya el consumo de fibras, frutas, verduras, granos integrales; tomar dos litros de agua natural al día y consumir yogurt natural, así como evitar ayunos prolongados, además de impedir el consumo de alimentos grasos, procesados y bebidas gaseosas.

Por último, solicitó a la población asistir a su centro de salud y en caso de detectar alguna alteración en el sistema digestivo, serán canalizados para una atención de especialidad.

[Video: Recomendación Hospital General de Cuernavaca hábitos alimenticios saludables](#) [3]

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/6491>

Enlaces

- [1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/recomienda-hospital-general-de-cuernavaca-habitos-alimenticios-saludables>
- [2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2023-05-17_at_15.43.48.jpeg
- [3] https://youtu.be/1G3gf_r02_g