

LA DIGESTIÓN

Su sistema digestivo es uno de los componentes más esenciales de todo su organismo. De acuerdo con una encuesta reciente, las personas tienen mucho interés en cuestiones de salud digestiva. Más del 50 por ciento de las personas encuestadas han desarrollado mayor preocupación por su salud digestiva en los últimos dos años. Y un contundente 80 por ciento siente que es importante mejorar la salud digestiva de sus cuerpos, aunque no están haciendo mucho al respecto.

DATOS PARA DIGERIR

- El intestino delgado es donde transcurre la mayor parte de la digestión y absorción de nutrientes.[†]
- La salud de su sistema digestivo puede afectar significativamente su función inmunológica.
- La mayoría de los estadounidenses consumen sólo unos 14 gramos de fibra al día, mientras que el Instituto de Medicina recomienda 38 gramos para los hombres menores de 50, y 25 gramos para las mujeres de las mismas edades.[†]

LA LIMPIEZA Y LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES

En su vida diaria, su organismo puede quedar expuesto a las toxinas. Mantener su salud digestiva puede ayudar a su cuerpo a neutralizar y eliminarlas de su sistema.

Apoyar la capacidad de su cuerpo para absorber nutrientes y eliminar toxinas favorece sus esfuerzos para mejorar su nutrición. Al mejorar en su cuerpo la absorción de nutrientes y la eliminación sana, usted verá cómo mejora en general su salud y su nutrición.

*Estas afirmaciones no han sido evaluadas por la Food and Drug Administration.
Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna.

CUESTIONARIO: ¿CUÁNTO SABE USTED DE LA DIGESTIÓN?

1. ¿Cuánto mide aproximadamente el tracto digestivo de un adulto promedio? (Desde donde entra la comida hasta donde sale).

- a. 152 cm
- b. 365 cm
- c. 914 cm
- d. 3,048 cm

2. En promedio ¿cuánto tiempo toma al alimento pasar por el estómago e intestino delgado?

- a. 2 días
- b. 6 a 8 horas
- c. 24 horas
- d. 20 minutos

3. ¿Cuál de los siguientes alimentos sería el más propenso a causar acidez?

- a. Chocolate, jugo de tomate y menta
- b. Chile (ají), limón y jengibre
- c. Cerveza, frituras y guacamole
- d. Toronja, pepinillos y queso

4. ¿Cuánta saliva produce su organismo cada día?

- a. Como media taza
- b. Como una taza
- c. 1 a 2 tazas
- d. 2 a 6 tazas

5. ¿Se le consideraría estreñido si:

- a. Puede pasar más de un día sin una evacuación
- b. No tiene una evacuación después de cada comida
- c. Sus heces son duras y difíciles de evacuar
- d. No evacua a la misma hora todos los días

6. Indigestión:

- a. Es un término general para malestar estomacal
- b. Puede incluir síntomas como acidez, náusea, eructos e inflamación
- c. Puede agravarse con el estrés
- d. Todo lo anterior

CUESTIONARIO: ¿CUÁNTO SABE USTED DE LA DIGESTIÓN? (CONTINÚA)

7. ¿Cómo cuánta comida ingiere una persona promedio en un año?
- 498.96 kilos
 - 181.44 kilos
 - 1,134 kilos
 - 362.88 kilos
8. La mayoría de las úlceras se producen por:
- Comer demasiados alimentos condimentados con el estómago vacío
 - Una infección bacteriana en el recubrimiento del estómago
 - Obesidad
 - Beber demasiado refresco con gas
9. El estómago humano promedio tiene capacidad para unas 5 tazas de alimento a la vez. Pero quienes comen en competencias pueden consumir una cantidad significativamente mayor. ¿Cuántas salchichas (con pan) ingirió el ganador Joey Chestnut en 12 minutos en la edición 2007 del famoso concurso internacional Nathan's en Coney Island?
- 66
 - 37
 - 42
 - 150
10. El síndrome de intestino irritable (IBS; por sus siglas en inglés) es difícil de diagnosticar porque:
- Los síntomas pueden variar de una persona a otra
 - Ataca más a los hombres que a las mujeres y los hombres visitan al médico con menos frecuencia
 - Puede causar diarrea o estreñimiento
 - Es lo mismo que intolerancia a la lactosa
 - Tanto a como c

RESPUESTAS: ¿CUÁNTO SABE USTED DE LA DIGESTIÓN?

1. ¿Cuánto mide aproximadamente el tracto digestivo de un adulto promedio? (Desde donde entra la comida hasta donde sale).

- a. 152 cm
- b. 365 cm
- c. 914 cm
- d. 3,048 cm

2. En promedio ¿cuánto tiempo toma al alimento pasar por el estómago e intestino delgado?

- a. 2 días
- b. 6 a 8 horas
- c. 24 horas
- d. 20 minutos

3. ¿Cuál de los siguientes alimentos sería el más propenso a causar acidez?

- a. Chocolate, jugo de tomate y menta
- b. chile (ají), limón y jengibre
- c. cerveza, frituras y guacamole
- d. toronja, pepinillos y queso

4. ¿Cuánta saliva produce su organismo cada día?

- a. Como media taza
- b. Como una taza
- c. 1 a 2 tazas
- d. 2 a 6 tazas

5. ¿Se le consideraría estreñido si:

- a. Puede pasar más de un día sin una evacuación
- b. No tiene una evacuación después de cada comida
- c. Sus heces son duras y difíciles de evacuar
- d. No evacua a la misma hora todos los días

6. Indigestión:

- a. Es un término general para malestar estomacal
- b. Puede incluir síntomas como acidez, náusea, eructos e inflamación
- c. Puede agravarse con el estrés
- d. Todo lo anterior

RESPUESTAS: ¿CUÁNTO SABE USTED DE LA DIGESTIÓN? (CONTINÚA)

7. ¿Cómo cuánta comida ingiere una persona promedio en un año?
- a. 498.96 kilos
 - b. 181.44 kilos
 - c. 1,134 kilos
 - d. 362.88 kilos
8. La mayoría de las úlceras se producen por:
- a. Comer demasiados alimentos condimentados con el estómago vacío
 - b. Una infección bacteriana en el recubrimiento del estómago
 - c. Obesidad
 - d. Beber demasiado refresco con gas
9. El estómago humano promedio tiene capacidad para unas 5 tazas de alimento a la vez. Pero quienes comen en competencias pueden consumir una cantidad significativamente mayor. ¿Cuántas salchichas (con pan) ingirió el ganador Joey Chestnut en 12 minutos en la edición 2007 del famoso concurso internacional Nathan's en Coney Island?
- a. 66
 - b. 37
 - c. 42
 - d. 150
10. El síndrome de intestino irritable (IBS; por sus siglas en inglés) es difícil de diagnosticar porque:
- a. Los síntomas pueden variar de una persona a otra
 - b. Ataca más a los hombres que a las mujeres y los hombres visitan al médico con menos frecuencia.
 - c. Puede causar diarrea o estreñimiento
 - d. Es lo mismo que intolerancia a la lactosa
 - e. Tanto a como c

¡DIGIERA ESTO!

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.

P: ¿POR QUÉ ES TAN VALIOSA LA SALUD DIGESTIVA?

R: La mayoría de las personas han experimentado problemas digestivos en algún momento de sus vidas. Muchas dietas modernas carecen de nutrición suficiente, como fibra, para una buena salud digestiva. La fibra es esencial para la nutrición y la salud intestinal, pero la mayoría de las personas apenas consumen la mitad de la ingesta diaria recomendada de fibra en la dieta.

P: ¿QUÉ PUEDO HACER PARA INCREMENTAR MI INGESTA DE FIBRA?

R: Yo siempre aliento a las personas a que consuman de cinco a siete porciones de frutas y verduras al día para obtener su ingesta diaria de fibra. Sin embargo, me doy cuenta de lo difícil que esto puede ser con nuestra dieta moderna y estilo de vida tan apresurado. Por eso recomiendo tomar suplementos que contribuyan a promover la regularidad, una sensación de saciedad y el desarrollo de bacteria intestinal favorable.

P: ¿DE QUÉ MANERA LA Alóe DE HERBALIFE® PROMUEVE LA SALUD DIGESTIVA?

R: La fórmula de Alóe de Herbalife® es suave y da alivio porque eliminamos la aloína, un laxante estimulante, para producir así un producto con todos los nutrientes orgánicos de la planta de Alóe. Esta planta contiene más de 75 sustancias conocidas por sus propiedades de alivio. Alóe de Herbalife® calma el estómago, alivia la indigestión ocasional y apoya la inmunidad.*

*Estas afirmaciones no han sido evaluadas por la Food and Drug Administration.
Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna.