

HELENA RODERO

Menopausia y *salud digestiva*

Por qué cambia tu digestión

Los estrógenos y la progesterona influyen en el tránsito intestinal, la microbiota y la tolerancia a los alimentos. Su bajada ralentiza la digestión y aumenta la hinchazón y el estreñimiento.

Ajusta tu alimentación progresivamente

Prioriza fibra de calidad (verduras, legumbres suaves, avena), hidrátate bien y evita ultraprocesados y azúcares refinados. Aumenta los prebióticos naturales (plátano verde, alcachofa).

Refuerza tu microbiota intestinal

Los fermentados (kéfir, yogur natural) y los probióticos de calidad ayudan a equilibrar la flora intestinal y reducir inflamación y gases.

Observa tu cuerpo: usa herramientas prácticas

- Escala de Bristol: para entender cómo va tu tránsito.
- Registro de alimentos y síntomas: para descubrir intolerancias y gatillos digestivos.

HELENA RODERO

Menopausia y *salud digestiva*



DIGEBIANE SBO
DE PILEJE

IBEROGAST
GOTAS ORALES



LACTIBIANE
REFERENCE DE PILEJE

