

# 7 DÍAS PARA MEJORAR TU DIGESTIÓN



**GERALDINE  
MONTSERRAT  
RAMÍREZ**

NUTRICIÓN ESPECIALIZADA



# ¡HOY CAMBIARÁ TU VIDA!



Un plan **práctico**, **económico** y **saludable**  
para equilibrar tu microbiota, mejorar tu  
digestión y reducir la inflamación

**Al termino de estos 7 días, lograrás**

- **Despedirte de las Molestias Digestivas**

Descubre cómo aliviar problemas como hinchazón, gases o estreñimiento con cambios sencillos y naturales en tu alimentación.

- **Calmar tu Intestino y sentirte ligero**

Aprende a reducir la inflamación y esas incomodidades que te quitan la tranquilidad, mientras cuidas de tu sistema digestivo.

- **Transformar tu salud Intestinal**

Incorpora hábitos fáciles que mejorarán tu digestión.



## Día 1: Dale menos estres a tu Intestino

Desayuno: 1 taza de avena cocida con  $\frac{1}{2}$  plátano en rodajas y 3 cditas de semilla de girasol

Comida: 1 taza de arroz blanco con  $\frac{1}{2}$  taza de zanahorias cocidas y  $\frac{1}{2}$  taza de nopales cocidos. Acompáñalo con 1 pechuga de pollo a la plancha (150g).

Cena: 1 huevo cocido , 1 taza de zanahoria picada cocida y 1 taza de chayote cocido con 60 gr de queso panela

Tarea: Beber al menos 1.5 litros de agua durante el día.

No se compartirá el nombre de tu perfil de Canva.

### Recomendaciones:

- Comienza tu día con un vaso de agua a temperatura ambiente para hidratar tu cuerpo después de la noche.
- Intenta caminar 10 minutos después de cada comida .

### Day 1





## **D6a 2: Alimenta tus Bacterias Buenas**

Desayuno: 1 taza de yogur natural sin az6car con  $\frac{1}{2}$  pl6tano en rodajas y 2 cucharadas de avena.

Comida: 1 taza de arroz con 1 taza de zanahorias cocidas y  $\frac{1}{2}$  taza de ejotes cocidos. Acompa6alo con 1 pechuga de pollo cocida (150g).

Colaci3n:  $\frac{1}{2}$  vaso de k6fir (aproximadamente 100 ml).  
+ 2 cda de avena.

Cena: pollo a la plancha desmenuzado 100 g , 1 taza de lechuga, 3 cditas de semillas de girasol,  $\frac{1}{2}$  pieza de aguacate, 1 taza de zanahoria cocida, 2 cdas de amaranto

No se compartir6 el nombre de tu perfil de Canva.

### **Recomendaciones:**

- Evite comer grandes porciones antes de dormir, especialmente alimentos grasos.
- Mant6n el estr6s bajo control con t6cnicas de respiraci3n profunda.

### **Day 2**





## Día 3: Reducir la Inflamación

Desayuno: Licuado de 1 plátano con 1 taza de leche (puede ser leche vegetal) y 1 cucharada de proteína en polvo (si lo toleras) o 3 cditas de semillas de girasol, 2 cdas de avena

Comida: 1 pieza de pollo a la plancha (150-200g) con 1 taza de arroz blanco y 1 taza de zanahorias al vapor.

Colación: 1 taza de té de manzanilla sin azúcar

Cena: 1 huevo cocido , 1 taza de zanahoria picada cocida y 1 taza de chayote cocido con 60 gr de queso panela

No se compartirá el nombre de tu perfil de Canva.

## Recomendaciones:

- Opta por hacer sopas y caldos con verduras cocidas para facilitar la digestión.
- Incorpora infusiones de manzanilla o menta para aliviar molestias gástricas.

Day 3





## **D6a 4: Optimiza tu Digesti3n**

**Desayuno:** 1 taza de papaya con 2 cucharadas de avena cocida y 1 cucharada de semillas de ch6a.

**Comida:** 1 taza de guiso de arroz con 1 taza de zanahorias y ½ taza de nopales hervidos. Acompa6alo con 1 pechuga de pollo cocida (150g).

**Colaci3n:** Colaci3n: Merienda: 1/2 vaso de k6fir (aproximadamente 100 ml). + 2 cda de avena.

**Cena:** 1 pieza de pollo cocido (150 g) con 1 taza de arroz blanco y ½ taza de ejotes cocidos.

No se compartir6 el nombre de tu perfil de Canva.

### **Recomendaciones:**

- Come lentamente y mastica bien los alimentos para mejorar la absorci3n de nutrientes.
- Evite el consumo de alimentos procesados, que pueden irritar el sistema digestivo.





## **D6a 5: Fortalece tu Microbiota**

**Desayuno:** 1 taza de avena cocida, 1 manzana picada y 3 cditas de semillas de girasol

**Comida:** 1 taza de arroz con  $\frac{1}{2}$  taza de zanahorias cocidas, 1/2 pieza de aguacate en rodajas o cubo y 1 pieza de pechuga de pollo cocida (150g)

**Colaci3n:** 1/2 vaso de k6fir (aproximadamente 100 ml).  
+ 2 cda de avena.

**Cena:** pollo a la plancha desmenuzado 100 g , 1 taza de lechuga, 3 cditas de semillas de girasol, 1/2 pieza de aguacate, 1 taza de zanahoria cocida, 2 cdas de amaranto

No se compartir6 el nombre de tu perfil de Canva.

### **Recomendaciones:**

- A6ade semillas de ch6a a tus batidos o ensaladas, ya que son buenas para la microbiota.
- Practica la gratitud antes de las comidas para ayudar a reducir el estr6s.

#### **Day 3**





## Día 6: Equilibra tu Intestino y Tu Mente

Desayuno: 2 tostadas de pan integral con  $\frac{1}{2}$  aguacate, 2 rodajas de pepino y 1 huevo cocido.

Comida: 1 taza de arroz con  $\frac{1}{2}$  taza de zanahorias cocidas y 1 pieza de pechuga de pollo cocida (150g).

Colación:  $\frac{1}{2}$  vaso de kéfir (aproximadamente 100 ml).  
+ 2 cda de avena, 1 cdit de miel natural de abeja

Cena: pollo a la plancha desmenuzado 100 g, 1 taza de lechuga, 3 cditas de semillas de girasol,  $\frac{1}{2}$  pieza de aguacate, 1 taza de zanahoria cocida, 2 cdas de amaranto

No se compartirá el nombre de tu perfil de Canva.

### Recomendaciones:

- Consuma pequeñas porciones de alimentos ricos en probióticos, como el yogur sin azúcar.
- Evite refrescos que pueden generar gases y distensión abdominal.





## Día 7: Construye Hábitos Saludables a Largo Plazo

Desayuno: 1 licuado de papaya con 2 cucharadas de avena cocida, 1 cucharada de semillas de chía y 1 taza de leche vegetal o de su preferencia, 2 quesadillas con queso oaxaca

Comida: 1 taza de arroz con 2 tacos de pollo deshebrado con guacamole (evitar la cebolla si genera molestia)

Colación: 1/2 vaso de kéfir (aproximadamente 100 ml). + 2 cda de avena, 1 cdit de miel natural de abeja

Cena: 1 lata de atún (en agua) con ½ taza de zanahorias cocidas y ½ taza de chicharos cocidos con 2 cditas de crema o mayonesa o jugo de 1 limón

No se compartirá el nombre de tu perfil de Canva.

### Recomendaciones:

- Asegúrate de dormir al menos 7 horas para permitir que haya menos estrés
- Realice una caminata ligera después de cada comida para mejorar el movimiento intestinal.





# ¿Qué sigue?

## 1. EVALÚA TUS RESULTADOS:

¿Notas mejoras en tu digestión?

¿Te sientes con más energía y menos molestias?

2. Anota tus avances para reflexionar sobre tu progreso.

3. Mantén el hábito:

Integra las recetas y los hábitos que más disfrutas en tu vida diaria.

Sé paciente contigo mismo; la transformación toma tiempo.

4. Agenda una Consulta Personalizada:

Si buscas un plan adaptado completamente a tus necesidades, agenda una consulta conmigo. Juntos podemos diseñar estrategias específicas para que alcances tus objetivos.

quiero agendar

## ¡Felicidades por completarlo !

No olvides que cada  
persona es única, y tus  
necesidades pueden  
requerir un enfoque más  
personalizado.



GERALDINE  
MONTSERRAT  
RAMÍREZ

NUTRICIÓN ESPECIALIZADA



encuentrame como :  
Nut. Geraldine

***"Cuidar tu intestino es cuidar de ti  
mismo; la salud comienza desde  
adentro."***