

¿QUÉ LE SUCEDE A  
NUESTRO  
ORGANISMO

CUANDO  
**Comemos**  
en  
**exceso?**

### La señal del organismo

El intestino envía una señal al cerebro indicando que está satisfecho, si no se hace caso pueden experimentarse náuseas y malestares.

### Siente cansancio y necesita una siesta

Después de la ingesta de una cantidad considerable de comida, se envía una señal al cerebro de que el cuerpo necesita descansar y digerir todo.

### Se manifiesta la acidez

Los jugos gástricos se desplazan hacia el esófago, causando una sensación de ardor.

### El cuerpo necesita expulsar gases

Después de una comida pesada el estómago y los intestinos se inflaman por la cantidad acumulada de gases. Allí comienza la necesidad de eructar.

### El estómago no se expande

La sensación de expansión que percibe se produce por la presión que sienten los órganos circundantes, lo que hace que se infle el abdomen.

**DIGESTOPAN®**  
Digestivo completo

### TIPS PARA EVITAR COMER EN EXCESO

1. No confundir el hambre con la ansiedad.
2. Hidrátese constantemente.
3. Disminuya el consumo de azúcar.
4. Cuide su digestión con comida sana.
6. Aumente el consumo de frutas y vegetales.
7. No se salte los tiempos de comida.
8. Cuidado con el alcohol.
9. Reduzca la cantidad de harinas.



**DIGESTOPAN®**  
Digestivo completo

**La cápsula inteligente® que actúa  
cuando y donde es necesario.**