



Nutrición
Escuela de Salud



SESIÓN 6:

Consejos alimentarios para la diarrea y el estreñimiento

Recupera el control de tu cuerpo. Ya sea por exceso o por defecto, los desajustes intestinales son una señal de alerta que podemos gestionar a través de lo que comemos. En esta jornada te daremos un 'botiquín nutricional' con consejos prácticos sobre tipos de alimentos, pautas sobre hidratación y consumo de fibra para **combatir los trastornos intestinales.** ¡Apúntate ya y vuelve a sentirte bien!



Más información en
umivaleactiva.es/escuela-salud

Programa:



20/11/2026



online



30 min

9:30 h

Bienvenida

D^a Ana Bilbao - Dietista-Nutricionista

09:35 h

Cómo actuar frente a los desajustes intestinales

- Qué es la diarrea y el estreñimiento
- Alimentos que regulan el tránsito intestinal
- Dieta adecuada en cada caso (diarrea o estreñimiento)
- Importancia de la hidratación y la fibra

10:00 h

Conclusión y despedida

Inscríbete aquí

Esta jornada está dirigida exclusivamente a empresas asociadas, despachos profesionales que actúan en representación de empresas asociadas y personas trabajadoras autónomas adheridas a Umivale Activa. Queda prohibida la captación y/o grabación de la sesión, así como su reproducción o difusión, en todo o en parte, sea cual sea el medio o dispositivo utilizado. Cualquier actuación indebida comportará una vulneración de la normativa vigente, pudiendo derivarse las pertinentes responsabilidades legales.