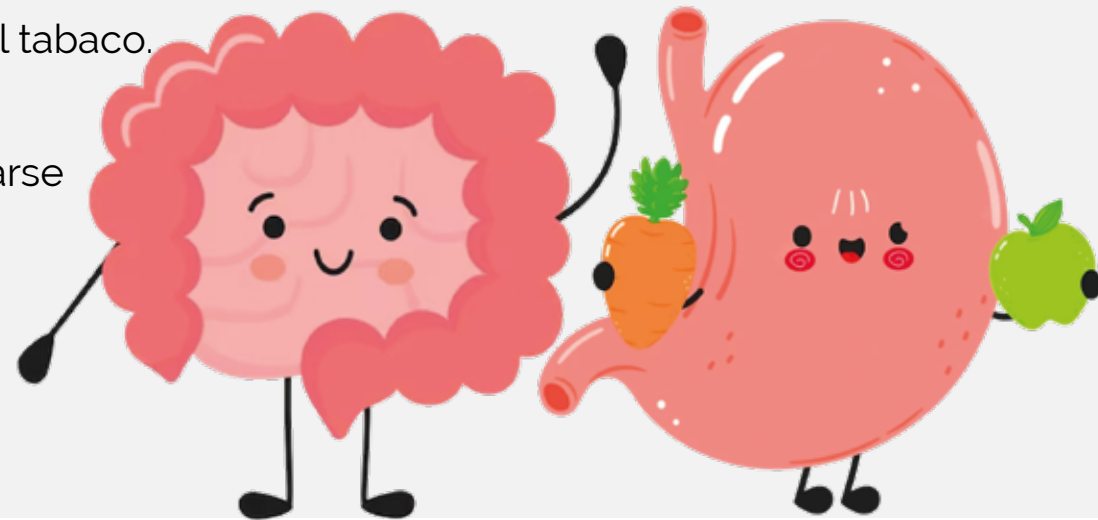


# SOMOS LO QUE COMEMOS

Cuando el colon se encuentra saludable, no se acumulan toxinas en el cuerpo y se absorben los nutrientes que nuestro organismo necesita. Prevenir la aparición de enfermedades que pueden afectarlo es esencial.

## Consejos:

- Alimentate saludablemente incorporando fibras, calcio, vegetales y frutas, y disminuyendo las carnes rojas y grasa animal.
- Reducí el consumo de bebidas alcohólicas y evitá el tabaco.
- Realizá ejercicio físico para prevenir el sobrepeso.
- Todas las personas entre 50 y 75 años deben realizarse chequeos regulares.
- Consultá anualmente al especialista si poseés antecedentes familiares o personales.



Recordá que la Clínica AMEBPBA cuenta con el **SERVICIO DE GASTROENTEROLOGÍA**. Para mayor información comunicate con nuestro Centro de Atención Telefónica al **0810-222-6888** de Lun. a Vie. de 9.30 a 17 hs. o a través de nuestro sitio web [www.amebpba.org.ar](http://www.amebpba.org.ar).