

# TIEMPO DE DIGESTIÓN Y ABSORCIÓN DE LOS ALIMENTOS POR EL CUERPO

①  
Agua  
15 a 25 sg

②  
Té  
Infusiones  
Miel Abeja  
15 min

③  
Frutas  
y  
Jugos  
Naturales  
45 min

④  
Caldo  
Verduras  
y  
leches vegetales  
1 a 2 h.

⑤  
Ensaladas  
Verduras  
Semillas  
Frutos secos  
2 a 3h

⑥  
Azúcares Refinados  
Patatas  
Helados  
Café  
3h.

⑦  
Conejo Aves Pescado  
3 a 4h

⑧  
Legumbres 4 a 5 h

⑨  
Cereales y Harinas  
5 a 6h

⑩  
Huevos  
Cerdo y Embutidos  
Productos Enlatados  
6 a 8h

⑪  
Paella  
Marisco  
Carne Roja  
8 a 10 h