

Clasificados 11870.com Vivienda Empleo Coches mujerhoy.com

Miércoles, 11 diciembre 2013

Hoy 8 / 19 | Mañana 5 / 15 |

laverdad.es

Edición: Murcia Ir a Edición Alicante » Personalizar

Iniciar sesión con

Regístrate

Portada Local Deportes Economía Más Actualidad Gente y TV Ocio Participa Blogs Servicios Hemeroteca

IR

España Mundo Cultura Sociedad Ababol Ciencia y Salud SALUD REVISTA Canal Salud XLSemanal Fotos Vídeos

SALUD REVISTA

CANAL SALUD

CIENCIA Y SALUD
JOSÉ ANTONIO LOZANO TERUELISALUD
JUAN MADRID

Salud Revista

VIDA SANA

INVESTIGACIÓN

PSICOLOGÍA

CONSULTORIO

BUSCADOR

Estás en: Salud > Noticias

COMER CON SALUD

Un atraco a la salud del estómago

Durante las fiestas navideñas se cometen muchos excesos que pueden perjudicar nuestro organismo, pero evitarlos es muy sencillo

11.12.13 - 08:30 - SALUD REVISTA.ES | Madrid



Evitar en la medida de lo posible las bebidas carbonatadas previene el aumento de los molestos gases. COPY: Jaren Wicklund.

Con los 'atracones' navideños llegan también las gastritis y gastroenteritis, las digestiones pesadas y lentas (dispepsia) y los gases. Esto es debido a que se ingieren alimentos muy grasos en grandes cantidades y se disminuye el consumo de verduras y frutas (ricas en fibra) que facilitan la digestión. «Además, estos alimentos suelen ir acompañados de la ingesta de bebidas carbonatadas (con gas) y alcoholes lo que hace que el bolo alimenticio sea mayor y al estómago le cueste más la digestión», explica el doctor Gonzalo Guerra Flecha, fundador y especialista en gastroenterología del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.

Para prevenir estas y otras molestias, el experto recomienda seguir unas sencillas pautas:

- Masticar mucho los alimentos que tomamos para facilitar la digestión al estómago.
- Comer despacio para evitar que se traguen muchos gases.
- No tomar muchos líquidos durante la comida para no aumentar el tamaño del bolo alimenticio.
- Evitar en la medida de lo posible las bebidas carbonatadas ya que aumentan los gases.
- Ingerir poca cantidad de bebidas alcohólicas y en pequeños sorbos, ya que ralentizan y dificultan el proceso digestivo.
- Beber pequeñas cantidades de alcohol durante las comidas (una copita de vino) es beneficioso siempre y cuando no haya contraindicaciones médicas.
- Tomar una pequeña infusión de hinojo (una tacita de café solo) después de las comidas
- Vigilar el estado de conservación de los alimentos y en especial del pescado. Para evitar la infección por anisakis es necesario congelarlo por debajo de los -18° C.

TAGS RELACIONADOS

prevenir, molestias, digestivas, gases, navidad, gastritis

Publicidad

**Hofmann regala emociones**

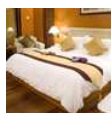
Prepárate para emocionar a familiares y amigos con un album de fotos digital Hofmann
www.hofmann.es

**Promoción prótesis dental**

Dentadura de acrílico, ¡la de toda la vida!, por sólo 270€. Prótesis esquelética, 425€.
clinicadentalvillaverdealto.es

**Clinica Dental Madrid**

Servicio de Odontología General. Abierto los Sábados por la mañana.
www.clinicaodontologica.uax.es

**Hotel de Lujo al -78%**

Compara precios de Hoteles entre más de 200 webs. Encuentra tu Hotel ideal y Ahorra.
www.trivago.es

