

BASADA EN UNA INCREÍBLE HISTORIA REAL

INVENCIBLE

UNBROKEN

Editado por [europa press](#)

22 de Diciembre 2014

infosalus.com

[ACTUALIDAD](#)
[INVESTIGACIÓN](#)
[FARMACIA](#)
[ASISTENCIA](#)
[ESTÉTICA](#)
[NUTRICIÓN](#)
[MUJER](#)
[MAYORES](#)
[PATOLOGÍA](#)

COMIDAS NAVIDEÑAS

Comer despacio, masticar bien y hablar poco, recomendaciones contra las indigestiones

- ▶ Diez consejos nutricionales para sobrevivir a la Navidad
- ▶ Los excesos navideños conllevan una media de aumento de peso de hasta 4 kilos

Directorio: [Televisión](#) [Médico](#) [Enfermedades digestivas](#) [Guerra](#)

Actualizado 22/12/2014 12:15:18 CET

MADRID, 22 Dic. (EUROPA PRESS) -

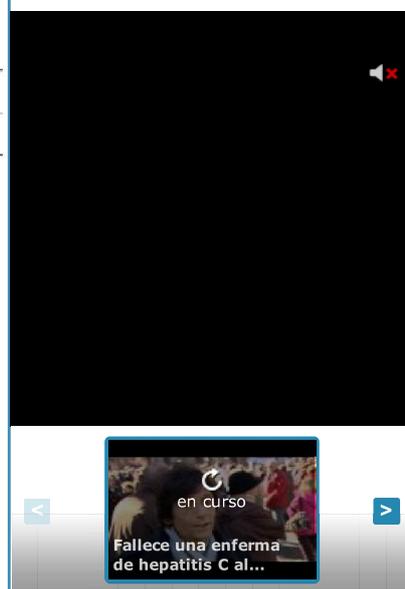
Un médico especialista en digestivo del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED) ha recomendado de cara a las cenas y comidas navideñas "no beber alcohol hasta que se ha empezado a comer, y una vez que se ha empezado, comer despacio, masticar bien y hablar poco durante la comida".

En declaraciones a Europa Press TV, el **doctor Gonzalo Guerra, especialista en digestivo del CMED, ha explicado que para evitar indigestiones esta Navidad, lo mejor es planear la comida "adecuadamente" y durante el tiempo que se estime oportuno, "comer despacio y en pequeñas cantidades" a parte de que se evite "tomar alcohol que no es nada bueno".**

"Evitar bebidas carbónicas, que ocupan muchísimo espacio en el estómago o evitar comidas muy voluminosas" son algunos de los consejos que el doctor Guerra, que lo ha subrayado como importantes de cara a esta festividad. Asimismo, en cuanto a la "**resaca gástrica**" les ha aconsejado a aquellos que tengan "alguna debilidad en el aparato digestivo, que tomen ese mismo día o al día siguiente algún protector de estómago como

Vídeos

Más vídeos de salud: **Fallece una**



Comunicados

Titulares

Siete consejos para superar la Navidad sin engordar

Cocinar al horno o al vapor y optar por las carnes magras o el pescado, opciones "más saludables" para esta Navidad

Comer despacio, masticar bien y hablar poco, recomendaciones contra las indigestiones

Los beneficios del pan diario

Diez consejos nutricionales para sobrevivir a la Navidad

Expertos aseguran que el azúcar, por sí solo, no engorda, no produce caries y no favorece la aparición de diabetes

Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros, puedes ver nuestra [política de cookies](#) -

Los dientes sensibles necesitan un cuidado específico...

En cuanto al aporte calórico que suponen turrone y mazapanes se debería "aumentar el ejercicio físico al día siguiente" e intentar, "no pasarse todo el día en la cama". Además, de **"compensar los días que no tenemos mucha ingesta, bajándola y aumentando el deporte"** porque según el doctor del CMED "todo lo que sea aumentar el gasto calórico lleva implícito que al día siguiente se pueda comer más".

En cuanto a la ingesta de alcohol, que el doctor ha considerado poco recomendable, ha afirmado que sería bueno "tomar algún depurante del hígado, que ayuda "muchísimo a que aquellas ingestas alcohólicas que han pasado o van a pasar factura se liberen rapidísimamente y se limpie el hígado". Algunos ejemplos son **"el cardo mariano, el boldo o extracto de alcachofas"** puesto que estos colaboran con la limpieza del hígado que durante las fiestas "sería muy bienvenido", ha destacado el doctor.

[Sigue a @infosalus_com](http://www.infosalus.com)



Convertirse en Trader

Consigue tu formación y tu guía gratuita: Trading no tendrá secretos para ti!



Consume menos combustible

Método comprobado equilibra el sistema eléctrico de su coche y disminuye el consumo.



Curso de Rehabilitación

Estudia a distancia y a tu ritmo. ¡Especialízate y consigue trabajo!



Oferta Brackets Zirconio

Dto. 60%. Antes, 1200€. Ahora ¡480€! Cómodos y estéticos. ¡Nadie notará que los llevas!

Publicidad Ligatus

Noticias Recomendadas



Los beneficios del pan diario



Navidad y niños: consejos para disfrutar en familia



Diez consejos nutricionales para sobrevivir a la Navidad



Experta niega que la carne de cerdo favorezca el aumento...