



Clara
RESPONDE

¿QUÉ ALIMENTOS ES MEJOR NO TOMAR SI TIENES EL ESTÓMAGO VACÍO?

Hay alimentos que tomados en ayunas y además solos (sin que los comamos junto con algún otro alimento sólido) pueden irritar el estómago. El Dr. Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico

de Enfermedades Digestivas (www.cmed.es), afirma que en dicho grupo se encontrarían el café o el té, alimentos picantes, muy grasientos o ácidos, como los cítricos. Estos pueden provocar una elevada secreción de jugos

gástricos y, al estar en ayunas, que estos irriten la mucosa gástrica. Tampoco son recomendables los alimentos o bebidas muy fríos, ya que para equilibrar la temperatura del estómago también lleva a cabo una hipersecreción de líquidos.

Yogures: si los tomo en ayunas, ¿pierden sus beneficios?

Hay quien afirma que si tomamos yogur en ayunas, el ácido clorhídrico del estómago acaba con las bacterias beneficiosas que contiene. Sin embargo, el Dr. Carrera lo niega. Y de igual manera, desmiente que comer plátano en ayunas pueda provocar arritmias porque se produzca una absorción de magnesio muy rápida.

FALSO