

## Es conveniente hidratarse, moderar la ingesta de café y estimulantes y no prolongar mucho las sobremesas



Llega la **Navidad** y con ella los excesos. Las **comilonas** en Nochebuena y Nochevieja, más las de los días siguientes, es algo que se repite año tras año. Ya se conoce el refrán: «Más vale que sobre que no que falte», y esto lo aplicamos al pie de la letra. Comidas copiosas, dulces, alcohol... son los protagonistas en estas fechas, pero ¿qué podemos hacer para proteger nuestro estómago y que no le siente mal tanta ingesta desmedida?

El doctor Gonzalo Guerra, director médico y jefe del servicio de cirugía general y digestiva del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), recomienda **reducir las ingestas y hacer comidas muy poco copiosas** en esos periodos intermedios entre fechas señaladas.

Alimentos poco calóricos, **abusar de fruta, verdura y legumbres** y evitar todo lo que sean grasas saturadas o animales, es lo que aconseja Guerra, «porque de esta manera, en cierta medida, podremos compensar esos inevitables excesos navideños».

### Tips para cuidar la salud digestiva en Navidad

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) comparte diez propuestas para cuidar tu estómago durante estas fechas:

1. Evita las comidas copiosas, come despacio y mastica bien.
2. Respeta, en la medida de lo posible, los horarios de las comidas.
3. Si en el menú hay un plato más consistente, intenta tomar algo ligero antes (verdura, ensalada, sopas, marisco cocido...).
4. Modera el consumo de alcohol.
5. Incluye opciones con fruta en los entrantes, en la sobremesa y en el postre (ensaladas o brochetas).
6. Consume dulces con moderación.
7. No son importantes los alimentos, sino su preparación y elaboración: a la plancha, al horno, al vapor o en wok son los métodos de cocción más recomendables.
8. Sustituye las salsas industriales por vinagretas, limón y hierbas aromáticas.
9. Si padeces alguna enfermedad digestiva procura ser prudente y respeta las recomendaciones alimenticias indicadas durante el resto del año.
10. Evita el sedentarismo.

Guerra añade otras sugerencias como son **hidratarse**, para ayudar a mejorar nuestra depuración renal y, por tanto, eliminar parte de los tóxicos que hayamos ingerido durante todas estas comidas; **moderar la ingesta de café y estimulantes**, pues añadido a una comida muy copiosa puede intensificar el daño que le estamos haciendo a nuestro estómago; y **no prolongar mucho las sobremesas**, porque si seguimos mucho tiempo sentados acabaremos picoteando más dulces de los que comeríamos si nos hubiésemos levantado.

Si estás pensando en la opción del **ayuno**, Guerra señala que puede tener efectos beneficiosos, pero debe ser razonable, controlado y tener en cuenta si tenemos alguna patología a nivel gástrico, porque en este caso va a perjudicar más que beneficiar.

### **Molestias más comunes**

---

La **hinchazón abdominal**, la **sensación de plenitud**, llegando en ocasiones a la náusea, o el **reflujo** son algunas de las molestias más frecuentes en estas fechas a causa de los excesos. «También hay que recalcar que en las fiestas navideñas aumentan los episodios en las urgencias de los hospitales de cólicos de vesícula y pancreatitis aguda ocasionados por estos excesos», expone Guerra.