

Uso de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede obtener más información, o bien conocer cómo cambiar la configuración, en nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.



Tu seguro de salud desde **12 €/mes**

CALCULAR

Iniciar sesión

Registro

Quiénes somos

Contacto

Webs de EFE

EFE SALUD

Búsqueda Avanzada

buscar aquí..



ENFERMEDADES

NUTRICIÓN

PSICOLOGÍA Y BIENESTAR

MUJER E INFANCIA

SALUD SEXUAL

ESTÉTICA

SANIDAD

EMPRESAS

PROFESIONALES

Última Hora

forma del aborto en España es "un retroceso"

LEY ABORTO

Rouco Varela: la reforma mejora la ley porque el embrión es

PORTADA > NUTRICIÓN > CLAVES PARA EVITAR LAS DIGESTIONES PESADAS Y LA ACIDEZ EN NAVIDAD

ALIMENTACIÓN

Me gusta 18 | Twittear 26

Claves para evitar las digestiones pesadas y la acidez en Navidad

Las comidas en exceso y los platos que se suceden uno tras otro protagonizan estos días. Muchas veces no sabemos cómo evitar que la acidez de estómago y las digestiones pesadas nos jueguen una mala pasada, pero existen recomendaciones para que las celebraciones navideñas no perjudiquen nuestra salud; aquí están

MADRID/EFE/PAZ OLIVARES | MARTES 17.12.2013

ENVIAR | SIN COMENTARIOS ↓



EFE/Juan Carlos Cárdenas

Típicas comidas familiares, cenas de empresa, grandes platos y atracones como consecuencia. Es Navidad y se acercan unos días en los que la acidez de estómago y las digestiones pesadas estarán presentes en todas las casas. Esto puede suponer un problema, pues muchas veces no conocemos los alimentos que lo provocan ni los hábitos que pueden ayudar a prevenirla.

Según los laboratorios Almirall, uno de cada diez adultos sufre acidez al menos una vez a la semana, pero es que en estas fiestas aumenta considerablemente el número de personas con problemas digestivos.

Esto se debe a la ingesta de alimentos muy grasos en grandes cantidades y la disminución del consumo de frutas y [verduras](#). Y no hablemos de

Publicidad

CANAL DE VÍDEOS



VER MÁS VÍDEOS >

Publicidad

LO MÁS...

VISTO

COMPARTIDO

NUBE DE TAGS

- ¿Te puedes contagiar del virus del papiloma humano con el sexo oral?
- Teñirse el pelo sí, pero con moderación
- Cómo conseguir un cuerpo alcalino
- Conoce el método para adelgazar de Jorge Javier Vázquez
- Vivir sin bazo
- Los parapléjicos y tetrapléjicos también son capaces de tener sexo
- Navidad y sexo, una combinación perfecta
- La dieta del día después

EFE SALUD

Pautas para padres primerizos hoy en #EFEsalud. Además, Marc Márquez nos cuenta sus trucos

las bebidas que acompañan, que suelen ser con gas y alcohol, lo que hace que nos cueste más la digestión.

El Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas y Almirall nos dan algunos consejos sobre cómo evitar estos problemas durante estas fechas.

Consejos para evitar la acidez

1. **Disminuir la cantidad de comida** en cada plato y evitar alimentos que puedan provocar acidez, como alimentos grasos, comidas fritas o muy condimentadas con especias, chocolate, tomate o cítricos.
2. **Tomar pocas bebidas alcohólicas** y en pequeños sorbos, y controlar los excesos de té, café y las bebidas gaseosas.
3. Ingerir los alimentos a una **temperatura intermedia** para evitar que se irriten las paredes del estómago.
4. **Comer despacio** evita que se traguen gases, así que debemos tomarnos nuestro tiempo en cada bocado y masticar mucho los alimentos.
5. **No hacer movimientos físicos intensos** después de comer.
6. **Evitar la ropa demasiado ajustada** y los cinturones para no presionar al estómago.
7. **Procurar no acostarse antes de 2 ó 3 horas después de comer** y, cuando nos vayamos a dormir, colocar dos bloques de 15 cm bajo las patas de la cabecera de la cama para que el ácido se mantenga en el estómago.
8. **No fumar.**
9. **Una pequeña infusión de hinojo** después de las comidas es una buena estrategia.
10. **Controlar el estrés** y disfrutar de estas fiestas lo máximo posible.

Etiquetado con: [acidez](#), [alimentación](#), [atracones](#), [bebidas](#), [comidas](#), [digestión](#), [estómago](#), [fiestas](#), [Navidad](#), [nutrición](#)

Publicado en: [Nutrición](#)



EFE/Rafael Díaz

saludables y vamos al cine a ver "El Médico". hace 1 hora ReplyRetweetFavorite

El presidente de los médicos cree que los ajustes en sanidad han tocado fondo. <http://t.co/15eoh7i6v0> hace 15 horas ReplyRetweetFavorite

Consejos para mantener la línea en Navidad. <http://t.co/iTFPxCHxU1> hace 19 horas ReplyRetweetFavorite

A punto de empezar la Navidad y...¿ya sufres estrés? <http://t.co/wlEAd8wovw> Sigue estos consejos hace 21 horas ReplyRetweetFavorite

Seguir a @efesalud 8,232 seguidores

Noticias relacionadas

MARTES 08.01.2013

Los españoles engordan en Navidad entre dos y cuatro kilos

MIÉRCOLES 19.12.2012

Receta navideña: menos comer y más bailar

JUEVES 20.12.2012

Preparados para la Navidad

Deja un comentario

Disculpa, debes identificarte para escribir un comentario.

Nombre de usuario

Contraseña

Acceder

Recuérdame

[¿Has perdido tu contraseña?](#)

[Registrarse](#)