

Tengo digestiones muy pesadas, ¿qué debería cambiar en mi dieta?



Dr. Domingo Carrera

Médico especializado en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (cmed.es).

RESPUESTA: habría que revisar tu menú y ver si estás comiendo muchos carbohidratos complejos y/o muchas grasas. Además, **tus platos deberían ser: la mitad vegetales variados incluyendo varios de los tres colores** (verde, amarillo y rojo). Pueden ser en crudo o cocinados, aunque se digieren mejor cocinados (hazlos preferiblemente cocidos, al vapor, a la plancha o al horno). **Un tercio del plato (la mitad de la mitad que queda) debe ser proteína de buena calidad** y sin mucha grasa saturada: pescado, pollo o pavo. La ternera y



el cordero, tómalos con menos asiduidad (cocínalos como las verduras). **El último tercio del plato debe ser un carbohidrato complejo** (pan, pasta, arroz o patata), preferiblemente patata o arroz. Si optas por los otros dos, que sean integrales. **Evita el postre** al final de la comida, incluida la fruta.

Tómala mejor a media mañana o media tarde, no junto a los otros alimentos, pues se fermentará. Es preferible que las harinas y los azúcares sean lo más naturales posible (no refinados), por ejemplo, integrales o basados en fruta o miel, y mejor tomarlos en la comida que en la cena.