



## Salud

# 10 consejos para evitar las MALAS DIGESTIONES

Ardores, hinchazón abdominal, pesadez, náuseas y flatulencia son los principales síntomas. **Estos gestos sencillos te ayudarán** a que tus sobremesas no sean amargas.

por ABIGAIL CAMPOS DIEZ

## 1 TOMA FIBRA

**Este componente vegetal** hace que el bolo fecal "esté correctamente constituido para una correcta progresión intestinal y, además, hace que la microbiota (flora intestinal) mantenga el sistema inmunológico operativo", explica Gonzalo Guerra Flecha, del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (cmed.es). Encuéntrala en verduras, frutas, frutos secos, legumbres y pan integral.

## 2 BEBE AGUA

**El organismo está** constituido por gran cantidad de agua. Es recomendable beber al menos 2 litros diarios, aunque en verano puede ser más, pero recuerda que al hígado le cuesta metabolizar cifras superiores a los 3 litros.

**COME  
VARIAS  
VECES AL  
DÍA, POCA  
CANTIDAD.**

## 5 MUÉVETE

**El deporte es positivo para** la digestión, principalmente el de tipo aeróbico -caminar, correr, nadar, montar en bicicleta-, que ayuda a estimular la actividad intestinal. Al practicarlos se movilizan dos músculos que hay en el interior del abdomen, llamados psoas. Sobre ellos se encuentra el intestino grueso, que se estimula con las contracciones musculares y eso ayuda a expulsar las heces con más facilidad y, por tanto, a mejorar el tránsito. Practica ejercicio físico moderado a diario, entre 30 y 60 minutos. Prueba a andar 120 pasos por minuto (1 km cada 10 minutos).

## 3 SÍ A LOS PROBIÓTICOS

**Son gérmenes vivos cultivados en laboratorio y que,** administrados en dosis adecuadas, son altamente beneficiosos, según la Organización Mundial de la Salud. Aunque no se encuentran apenas en la alimentación, puedes ingerirlos tomando alimentos fermentados como yogur natural, kéfir, chucrut o té kombucha. También puedes tomar prebióticos, que son oligoelementos que alimentan a los probióticos y que, por suerte, sí se encuentran en la gastronomía, por ejemplo, en la cebolla, las alcachofas, el ajo, los espárragos o los puerros.

## 4 FRUTA A SU HORA

**La tomamos como postre y eso es precisamente** lo que desaconsejan los expertos. ¿El motivo? Añade líquidos a la digestión y eso hace que sea más dificultosa. Hay dos alternativas. Elige este alimento (manzana, melocotón, plátano, uva, naranja, albaricoque, piña o fresa son especialmente ricas en fibra) para el tentempié de la mañana o la tarde, o bien incorpórala como un ingrediente más en una pequeña ensalada de primer plato.

## 6 EDUCA TU INTESTINO

**Establecer horarios y** rutinas regulares permiten "educar" al intestino. Aunque no es estrictamente necesario, fijar determinados horarios para comer e ir al baño puede ayudar a conseguir mayor regularidad. "En personas con problemas de estreñimiento, el intentar conseguir un horario regular puede ayudar a paliar este problema", explica la doctora Susana Jiménez Contreras, portavoz de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) (saludigestivo.es).



## 7 LIMÓN DE ALINO

**Incorpora unas gotas de limón a los alimentos que mariden bien con él, como pueden ser ensaladas, carnes o pescados. Este gesto servirá para ayudarnos a mejorar la digestión, ya que se añade una pequeña cantidad de ácido al estómago.**

## 8 INFUSIÓN DIGESTIVA

**Prepara dos rodajitas de jengibre, una de naranja y otra de limón en una taza, y aplasta muy bien con una cucharilla. Sobre ello, vierte agua muy caliente y agrega una cucharadita de miel, un prebiótico que viene muy bien a la flora intestinal. Esta infusión es un depurante del hígado que favorece la digestión y es antioxidante.**

## 9 COME DESPACIO

**La digestión comienza en la boca con una buena masticación, ya que la saliva ya contiene enzimas digestivas. El doctor Guerra pone un ejemplo: si comemos un trozo de pan y lo masticamos durante un rato, empezaremos a notar que el sabor cambia y se vuelve más dulce. Esto se produce porque la saliva está descomponiendo el almidón en glucosa, lo que nos indica que ha comenzado el proceso digestivo. "Si comemos deprisa, la digestión será más dificultosa y lenta, además de aumentar la ingesta de aire, lo que puede producir aerofagia, eructos o dolor abdominal", advierte por su parte la doctora Jiménez Contreras.**

## SIEMPRE QUE PUEDas, ELIGE ALIMENTOS INTEGRALES.

## 10 SIN GRASAS

**Las comidas copiosas, ricas en grasas y los fritos ralentizan la digestión (sobre todo los que han sido hechos con aceites reutilizados), porque tanto al hígado como a la vesícula biliar les cuesta mucho más su metabolización. "Otros alimentos como el alcohol, los picantes, las bebidas gaseosas también pueden contribuir a una peor digestión", concluye la experta de FEAD.**

