



## Estudios APPCC

Desde 300€. Realizados por Expertos de APPCC y Seguridad Alimentaria. Infórmate Ahora

APPCC Consulting

ABRIR

EL TIEMPO

Q | SUSCRIBIRSE

VIDA | CIENCIA EDUCACIÓN SALUD VIAJAR MEDIO AMBIENTE MUJERES

# Diez consejos para evitar problemas con la digestión

Decisiones simples como disminuir la velocidad con la que se come lo harán sentirse mejor.

Comentar

Facebook  
11

Twitter

Guardar

Enviar

Google+

LinkedIn



Acidez y presión abdominal, algunas causas de la mala digestión.

Foto: AFP

RELACIONADOS: ALIMENTACIÓN | HÁBITOS | ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Por: [Europa Press](#) | 06 de octubre 2018, 10:25 p.m.

Aludiendo a la cita de Don Quijote en la que decía: "Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago", el especialista en digestión y fundador del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, Gonzalo Guerra Flecha, ha ofrecido diez consejos básicos para evitar la mala digestión o dispepsia y, por ende, los ardores, hinchazón abdominal y pesadez que se experimentan cuando se padece.

## Comer despacio

"Debemos tener en cuenta que a medida que aumenta la velocidad a la que comemos, el estómago multiplica el tiempo que tarda en hacer la digestión. **No solo comiendo despacio evitaremos que se produzcan gases, también necesitaremos ingerir menos cantidad de alimento.** La sensación de saciedad tarda unos 20 minutos en aparecer", explica el experto.

## Plato pequeño

Según recomienda el doctor, **los platos deberían estar ocupados en una de sus mitades por verduras y hortalizas, preferiblemente cocinadas, y en la otra mitad –y a partes iguales– por proteína de buena calidad** (pescado o carnes magras) y un carbohidrato complejo, mejor si es patata o arroz. Además, los platos pequeños ayudan a comer menos y mejor.

❖ **Las dietas bajas en carbohidratos son peligrosas para la salud**

## Menos grasa

**“Los alimentos fuertemente grasos son los más dañinos a la hora de hacer la digestión.** Por eso, los expertos siempre recomendamos minimizar su consumo y, en la medida de lo posible, elegir otros en su lugar”, aconseja el doctor Guerra. Priorizar las carnes magras (pavo, pollo y conejo) y combinarlas con guarniciones al vapor puede ser una alternativa.

## La fruta, entre horas

A pesar de la costumbre popular de tomar postre tras las comidas, el especialista ha recomendado evitarlos y tomar la fruta a media mañana y a media tarde.

❖ **Cinco mitos sobre el pan, las carnes y la alimentación diaria**

## El jengibre manda

El experto sugiere añadir dos rodajas de este rizoma, una de naranja y una de limón en una taza y aplastarlas con una cuchara. Sobre ello, verter agua muy caliente y agregar una cucharada de miel. “La miel es un prebiótico que viene muy bien a nuestra flora intestinal y la infusión es un depurante del hígado que favorece la digestión”, apunta.

## Que no falte la fibra

**Frutas, verduras, legumbres y cereales aportarán un alto contenido en fibra dietética a lo largo del día** que ayuda a regular los movimientos intestinales y a evitar el estreñimiento.

❖ **Comer bien, la respuesta cuando hay que trabajar en las noches**

## Alimentos de cuidado

**Estimulantes como el café o el alcohol, las bebidas carbónicas, y las especias picantes provocan más dispepsias,** ha dicho el experto, quien además ha desaconsejado “absolutamente” tomar alcohol antes de comer. “Si lo hacemos, la bebida ingerida se calienta en el estómago y la absorción es inmediata, lo que puede provocar que llegemos antes a una intoxicación etílica. Tampoco se deben mezclar alcoholes. Y nada de tabaco, amén de todos sus perjuicios, también empeora las digestiones y produce gases”, afirma.

FÓRMATE CON  
MEJORES EXPERTOS  
MARKETPLACE

IEBS 1ª Escuela

TE PUEDE GUSTAR



Expat i  
Funera  
Experts in



Thanks  
start sp  
weeks  
Babbel



Conoce  
de citas  
Top Pagin

## Ejercicio diario

Combatir el estrés, reducir el colesterol y ayudar a estimular los intestinos son algunos de los beneficios que la práctica diaria de ejercicio aporta a nuestro objetivo de tener una buena digestión. Guerra agrega que "si sustituimos la siesta por una agradable y tranquila caminata de 20 minutos después de las comidas, ayudaremos también a nuestro metabolismo a quemar grasas y a mejorar el tránsito intestinal".

 **La buena alimentación también pasa por la cabeza**

## Sí al yogur y al kéfir

Estos probióticos son unos 'excelentes' reguladores del tránsito intestinal, reducen la sensación de hinchazón y **su ingesta ayuda a prevenir y disminuir la incidencia de enfermedades infecciosas gastrointestinales**. "Además, durante y después de un tratamiento con antibióticos, previenen la aparición de diarreas asociadas al uso de medicamentos", apunta el experto de CMED.

## Siempre beber agua

Beber los dos o tres litros necesarios a lo largo del día ayuda también a tener unas buenas digestiones y depurar el organismo.

EUROPA PRESS

Madrid

En Twitter: [@europapress](https://twitter.com/europapress)

COMENTAR 

GUARDAR 

REPORTAR 