



CUÍDATE

Sigue estos 10 consejos si quieres evitar malas digestiones

ROSA MARÍA TORRES
JUEVES 25 DE ABRIL DE 2019
2 MINUTOS

Es un hecho, la mala digestión afecta a todos los españoles en algún momento



La **mala digestión**, también conocida como **dispepsia**, es un trastorno de la digestión que aparece después de las comidas y cuyos síntomas más frecuentes son náuseas, pesadez y dolor de estómago, ardor y flatulencia. Pero, ¿a qué se debe? Según el **Dr. Gonzalo Guerra Flecha**, especialista en digestivo y fundador del **Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas** (CMED), “gran parte de la culpa de las malas digestiones son porque no comemos de forma adecuada y, normalmente, lo hacemos en exceso”.

Comer despacio y masticar bien es un hábito muy saludable

No solo favorece la buena digestión, también ayuda a la saciedad, cuida la salud bucodental y relaja. El Dr. Guerra Flecha explica que “a medida que aumenta la velocidad a la que comemos, el estómago multiplica el tiempo que tarda en hacer la digestión”.

El plato, pequeño y dividido en tercios

Una forma perfecta para saber si estamos comiendo bien y ayudando a nuestro organismo a hacer una buena digestión es la siguiente: **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 nos ayudan a comer menos y mejor: “Es más beneficioso comer poco muchas veces al día que mucho de una sola vez”, recuerda el especialista.

Cuanta menos grasa, mejor digestión

Como alternativa, los expertos aconsejan tomar más carne magra (pavo, pollo y conejo) y cocinar siempre al vapor, ya que la grasa tarda más tiempo en digerirse.

Evitar la fruta en el postre

La fruta es un alimento que provoca saciedad, por lo que es mejor consumirla de forma aislada, a media mañana o media tarde y no en el postre. **Los nutricionistas recomiendan tomar fruta por las mañanas**, porque el azúcar que contiene de forma natural nos aporta la energía necesaria para afrontar el día.

Jengibre para aliviar las digestiones

"Añadir dos rodajitas de este rizoma, una de naranja y una de limón en una taza y aplastar muy bien con una cucharilla. Sobre ello, verter agua muy caliente y agregar una cucharadita de miel, una infusión perfecta para tomar después de comer", señala Guerra Flecha.



No olvides la fibra

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

Huye del alcohol, el café, las bebidas carbónicas, el tabaco y las especias picantes

En palabras del propio Dóctor, si tomamos alcohol antes de comer: "la bebida ingerida se calienta en el estómago y la absorción es inmediata, lo que puede provocar que lleguemos antes a una

en el estómago y la absorción es inmediata, lo que puede provocar que lleguemos antes a una intoxicación etílica. Un apunte, **no se deben mezclar alcoholes**. Si se empieza la comida con vino tinto, se acaba con vino tinto".

Haz deporte todos los días o siempre que puedas

La razón es muy sencilla: estimula el intestino y facilita la digestión. Además, el gastroenterólogo aconseja cambiar la siesta por una caminata de 20 minutos. De esta manera no solo quemarás grasa, también ayudarás a tu tránsito intestinal.

Di sí a los probióticos

Como el yogur o kéfir. Sus beneficios son extraordinarios: regular el tránsito intestinal, reducen la **hinchazón** y ayudan 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

Y siempre beber agua

Al menos **dos o tres litros al día**. "Esta práctica beneficiosa para nuestra salud nos ayuda también a tener unas buenas digestiones y depurar nuestro organismo", concluye el Dr. Guerra Flecha.

