



**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.

