

Cómo preparar el estómago para evitar las molestias digestivas en Navidad

ABC [abc.es/bienestar/alimentacion/abci-como-preparar-estomago-para-evitar-molestias-digestivas-navidad-202012230117_noticia.html](https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/abci-como-preparar-estomago-para-evitar-molestias-digestivas-navidad-202012230117_noticia.html)

Consejos

La ingesta de grasas y alcohol los días antes hace que lleguemos a las grandes comidas con el estómago «agotado»



Enviar noticia por correo electrónico

Las navidades a veces se convierten en una carrera de fondo en la que parece que se compite por comer. Y es que llegan las **comilonas**, las copas de vino de más (y de otros alcoholes más fuertes), los dulces navideños irresistibles... y nuestro estómago al final termina pagando las consecuencias.

Aunque pensar que en Navidad no vamos a tener excesos alimenticios es mentirnos a nosotros mismos, si es posible **«preparar el estómago»** para que, cuando empiece la loca ingesta, tengamos el cuerpo a punto. El doctor Gonzalo Guerra Azcona, cirujano digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, apunta que «parece inevitable que durante estos días maltratemos al estómago» y por ello, debemos **«reposar los días antes, como hacen los deportistas»**. «La recomendación general es, los días previos a la Navidad, no castigar mucho nuestro estómago; no beber y comer de más». Apunta, además, que este año lo vamos a tener más fácil, ya que normalmente nos excedemos mucho en las cenas y comidas de empresa y con amigos. «Por lo general, lo que hay que hacer es, los días previos a la Navidad, tener una dieta saludable, no tomar mucho alcohol, y tampoco grasas».

Sobre **qué alimentos debemos evitar durante estas fechas** para evitar la pesadez de estómago, el doctor enumera las siguientes: chocolate, café, las comidas picantes... y hace hincapié en la importancia de evitar las grasas. «Los alimentos con muchas grasas, los fritos en especial, hacen que nuestro estómago se "vacíe" peor», dice y continúa: «Las grasas, aunque sean cardiosaludables, hacen que nuestro estómago funcione más lento. Por ello es mejor restringir los guisos muy pesados antes y después de Navidad».

¿Qué pasa si no cenamos?

Hay días en los que, después de una copiosa comida, seguimos tan «llenos» que no nos apetece hacer la siguiente. El doctor Gonzalo Guerra Azcona comenta que **por saltarnos una comida «no pasa nada»**, pero que también podemos hacer alguna comida poco copiosa. «Por ejemplo lo que se dice, de una fruta, o un yogur, puede ser buena opción», asegura y hace una advertencia: «Aunque hayamos comido mucho, si tenemos hambre, debemos volver a comer. No se debe pensar que, por comer mucho de una vez, ya compensamos el resto del día»

Hay dos grandes protagonistas de la mesas festivas: las bebidas alcohólicas y los dulces navideños. En el primer caso, **el doctor desmitifica que el alcohol ayude a hacer una buena digestión**, y advierte que su ingesta excesiva puede hacer que se irrite la mucosa gástrica y, por consiguiente, que nos sintamos peor. Aun así, comenta que no pasa nada por tomar una copa de vino durante la comida. «Siempre que no tengamos algo que lo contraindique, se puede beber alcohol con moderación», apunta.

Asimismo, advierte que los dulces navideños, más que por el azúcar, es mejor no excederse con ellos por sus grasas. «Estos solemos tomarlos a modo de postre, cuando nuestro estómago está lleno. Por ello, hacen que tengamos una digestión más lenta», dice.

Por último, habla de los protectores de estómago; nunca debemos tomarlo si no ha sido indicado por el médico. En caso de que lo tengamos prescrito, si podemos tomar uno los días de grandes comidas navideñas, teniendo en cuenta que, por tomar uno, «no significa que ya podamos comer a nuestra voluntad».