

10 CONSEJOS PARA MEJORAR TU SALUD DIGESTIVA

AGUA O LÍQUIDOS

- Bebe al menos entre 1,5 y 2 litros de líquidos al día (agua, infusiones no estimulantes y caldos suaves) para favorecer la digestión, ya que esto ayuda a disolver las grasas y la fibra soluble.
- Limita los refrescos carbonatados azucarados y las bebidas estimulantes (café, té, etc.) para controlar los gases.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

- Consume y cocina con aceite de oliva virgen extra, la base de la dieta mediterránea.

RESTRICCIÓN DE CIERTOS ALIMENTOS

- Intenta reducir al mínimo el consumo de azúcares refinados (dulces, pasteles, etc.), alimentos ricos en grasas animales saturadas, alimentos irritantes, alimentos flatulentos (col, alcachofas, chicles y dulces), fritos y picantes.
- Evita el consumo excesivo de alcohol y fumar.

FORMAS DE COCINAR

- Para facilitar la digestión, son preferibles los métodos de cocción suaves: vapor o microondas, parrilla, horno o papillote.

IR AL BAÑO

- Pasa el tiempo que sea necesario, a ser posible a la misma hora y en un ambiente relajado, con tranquilidad e intimidad.
- **No utilices laxantes sin receta médica.**



FIBRA

- Consume suficiente fibra, tanto soluble como no soluble, para que los alimentos se muevan fácilmente por el intestino.
- Toma cinco raciones de fruta (con piel si es posible), verduras frescas y cereales integrales todos los días.
- Toma legumbres y frutos secos cada dos días.



PROBIÓTICOS

- Incluye en tu dieta alimentos que aporten bacterias beneficiosas para el intestino (productos lácteos, yogures y leches fermentadas con bifidobacterias).



COMIDAS

- **No tomes raciones muy copiosas** e intenta llevar un horario de comidas regular.
- Intenta no saltarte ninguna comida.
- Haz cinco comidas al día (tres comidas principales y dos tentempiés, uno a media mañana y otro a media tarde).
- Mastica la comida 20-30 veces antes de tragarla.



PESCADO

- Come pescado de tres a cinco veces por semana.
- Come pescado azul al menos una o dos veces por semana.



ACTIVIDAD FÍSICA

- Haz ejercicio al menos 30 minutos al día.



Sigue una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.