

EL DECÁLOGO DEL bienestar digestivo



EL ARTE DE LA ALIMENTACIÓN
Y LA COCINA CON LA CIENCIA DE LA MEDICINA

Una alimentación y un estilo de vida saludables son los pilares principales para mantener el bienestar digestivo

1

DIARIAMENTE:

- Hortalizas frescas y verduras
- Frutas, en lo posible con piel
- Cereales integrales

CADA DOS DÍAS:

- Legumbres
- Frutos secos



2

DIARIAMENTE:

- Leches fermentadas
- Yogures
- Otros derivados lácteos fermentados

RECOMENDADO PARA:

- Regular el tránsito intestinal
- Reducir la sensación de hinchazón



3

DIARIAMENTE:

- Practicar **actividad física**

RECOMENDADO PARA:

- Mejorar las digestiones pesadas
- Mantener un peso saludable
- Regular el tiempo de tránsito intestinal
- Reducir flatulencias
- Reducir la pirosis
- Reducir el estrés



4

DIARIAMENTE:

- Agua o líquidos (infusiones no estimulantes, caldos suaves)
- **Limitar: Bebidas refrescantes con gas azucaradas**

RECOMENDADO PARA:

- Regular el tiempo de tránsito intestinal
- Reducir la pirosis



5

Ir al WC siempre a la misma hora, sin prisas y en un ambiente relajado

RECOMENDADO PARA:

- Regular el tiempo de tránsito intestinal



6

Utilizar cocciones suaves como **vapor, horno, papillote**.
· **Sí: aceite de oliva virgen extra**
· **No: grasas, salsas y picantes**

RECOMENDADO PARA:

- Regular el tránsito intestinal
- Reducir flatulencias
- Reducir la hinchazón abdominal
- Evitar o aliviar la pirosis



Mantener un horario regular de comidas.

7

Realizar 3 comidas principales y 2 tentempiés, a media mañana y a media tarde.
· **Evitar: las comidas pesadas, copiosas y de difícil digestión**

RECOMENDADO PARA:

- Regular el tránsito intestinal
- Reducir flatulencias
- Reducir la hinchazón abdominal
- Reducir la pirosis



8

MODERAR:

El consumo de alimentos flatulentos, como **coles de Bruselas, habas, alubias, repollo, apio, cebolla, brócoli, alcachofa, y los chicles**, en caso de que interfieran en el bienestar digestivo.



9

REDUCIR:

El consumo de:
· Azúcares refinados (dulces, pasteles, etc.)
· Alimentos grasos (mantequilla, embutidos)
· Sustancias irritantes (café, picantes, etc.)
· Tabaco y alcohol



10

EVITAR:

El uso inadecuados de los laxantes



Referencias:

1. Programa de Nutrición y Salud (NUSA), Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Pirámide del Bienestar Digestivo [Internet]. 2016 [Consultado el 23 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/2016/03/piramide-bienestar-digestivo-2011117174919.pdf>
2. Livovsky DM, Pribic T, Azpiroz F. Food, Eating, and the Gastrointestinal Tract. Nutrients. 2020;12(4):986.
3. Healthy Eating and the Digestive System. [Internet] [Citado el 26 de agosto de 2021]. <https://gutscharity.org.uk/advice-and-information/health-and-lifestyle/diet/>