

Diez consejos para prevenir la mala digestión

Diez consejos para prevenir la mala digestión

[imprimir](#)



Aunque intentemos controlar nuestra alimentación e intentemos comer de forma saludable, es inevitable que, de vez en cuando, abusemos de ciertas comidas o tomemos alimentos que nos sientan mal.

Hoy te explicamos los **10 consejos para prevenir la mala digestión:**

1. No comas en exceso: las comidas abundantes dificultan la digestión. Come menos cantidad y hazlo más a menudo.

2. No abusos de los alimentos grasos: los platos copiosos, con mucho aceite o salsa pueden ser pesados para el estómago. Para digestiones ligeras, alimentos ligeros... así de sencillo.

3. Respeta un horario: guarda un orden en el horario de las comidas a lo largo del día. No desayunar, comer poco o cenar demasiado son acciones que pueden alterar el sistema digestivo y provocarnos malestar. Además, dedica, como mínimo, media hora a comer.

4. Bien masticado: cuando comemos muy deprisa masticamos poco los alimentos, y eso añade trabajo al estómago. Masticar es el primer paso de la digestión; si no lo hacemos bien, ya empezamos mal el proceso.

5. No bebas demasiado durante las comidas: la bebida diluye los jugos gástricos responsables de la digestión y eso dificulta el proceso. No se trata de no beber nada, sino de evitar grandes cantidades de líquidos con las comidas.

6. Cuidado con la cena: por la noche, la digestión se realiza más lentamente, así que cena ligero y no muy tarde. La siesta es un hábito saludable si se realiza un buen rato después de haber comido y durante no más de 20 minutos.

7. No te estreses: los estados de ánimo alteran también la digestión. Comer con estrés o ansiedad no ayuda.

8. Cuidado con ciertos alimentos: El pimiento, los alimentos fritos, el picante, las salsas muy grasas, el café, el alcohol... pueden dificultar la digestión. El yogur, la patata, el pollo, el plátano o el arroz son fáciles de digerir.

9. Escucha a tu cuerpo: deja de comer algo que notas que no te va a sentar bien, no fuerces tu cuerpo si no tienes más hambre, y come más despacio para saciarte antes si ves que tienes mucho apetito.

10. Algunos remedios naturales (como mezclar zumo de limón, agua y bicarbonato sódico) y ciertas **infusiones** (manzanilla, hierbabuena...) pueden ayudarte a mejorar la digestión. Otro truco es condimentar las recetas con **hierbas aromáticas digestivas**(tomillo, hinojo, comino...). ¡Todo ayuda!

Etiquetas

[consejos para prevenir la mala digestión](#)

[digestión](#)

[hierbas aromáticas](#)

[hierbas para la digestión](#)

[infusiones](#)

[problemas de digestión](#)

[problemas digestivos](#)

[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar