

Los mejores alimentos y hábitos para combatir las molestias intestinales

Los mejores alimentos y hábitos para combatir las molestias intestinales

[imprimir](#)



¿Sabías que cuando comemos un alimento tarda entre 12 y 48 horas en recorrer nuestro aparato digestivo? Este proceso es conocido como **tránsito intestinal**. Cuando se produce muy lento o demasiado deprisa puede provocar molestias como hinchazón, incomodidad o dolor de estómago. Pero, ¿qué causa este problema y, lo más importante, cómo se puede combatir?

Comer mal, la falta de ejercicio, los cambios en la rutina o el estrés son causas básicas de este malestar. ¡Toma algunas pautas para sentirte mejor!

La fibra, protagonista

La fibra sacia el hambre, combate el estreñimiento, regula el tránsito intestinal y nos proporciona equilibrio corporal. Según la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), el cuerpo necesita unos **25 gramos de fibra al día en forma de verduras y hortalizas frescas, frutas con piel, cereales y legumbres.**

Además, **beber dos litros de agua al día** también ayuda a regular el tránsito intestinal.

Prueba con alimentos como la avena, las ciruelas, la zanahoria, los cítricos, las judías secas y otras legumbres, que te proporcionarán saciedad y aceleran el ritmo intestinal.

La harina de trigo, el salvado, el pan integral, los guisantes o el repollo también previenen el estreñimiento, ya que tienen efecto laxante.

El mejor remedio: buenos hábitos

En la mayoría de casos, realizar algunos **cambios en el estilo de vida o en la dieta** es suficiente para acabar con el problema.

1. Establece un orden y come dentro de un horario.
2. No reprimas ni fuerces las ganas de ir al lavabo.
3. Haz ejercicio físico a diario.
4. Restringe el consumo de tabaco y alcohol.
5. Evita las situaciones que te provoquen nerviosismo o ansiedad.

Si aún así no se consigues regular la función intestinal, el médico puede ayudarte y recomendarte algún medicamento para resolver el problema.

Etiquetas

[alimentos para el estreñimiento](#)

[estreñimiento](#)

[fibra](#)

[hábitos saludables](#)

[tránsito intestinal](#)

[Induction Pro](#)

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