



10 CONSEJOS CLAVE

para mejorar tu digestión

1 MASTICA BIEN Y COME DESPACIO

La digestión comienza en la boca. Masticar bien (poco a poco y ensalivando bien los alimentos) reduce la carga al estómago y mejora la absorción de nutrientes.

3 COME DE MANERA RELAJADA

El estrés y una correcta digestión no son compatibles. El estrés activa el sistema nervioso simpático y la digestión requiere de la activación del sistema nervioso parasimpático. Con lo que, si comemos con estrés, no vamos a poder digerir adecuadamente. Busca un espacio tranquilo para comer y realiza 3-4 respiraciones profundas antes de empezar, especialmente si te sientes estresada.

5 PRIORIZA COCCIONES SUAVES

Como el vapor, el hervido, la plancha, los salteados, el horno, el papillote... y limita preparaciones como rebozados, frituras o con muchas salsas.

7 INCLUYE ESPECIAS DIGESTIVAS

Espicias como el comino, el jengibre, la cúrcuma, el hinojo o el anís no solo dan sabor, también estimulan la digestión y reducen la formación de gases.

9 CUIDADO CON EL AGUA DURANTE LAS COMIDAS

Beber grandes cantidades de líquido durante las comidas puede dificultar la digestión. Puedes ir haciendo sorbitos a lo largo de la comida para ayudar a bajar los alimentos, pero evita beber grandes cantidades de agua u otra bebida. Si tu digestión suele ser pesada, evita también tomar infusiones de postre. Mejor tomarla al cabo de unas horas.

2 ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Cuando comas, procura estar centrada en lo que estás comiendo. Evita comer delante del ordenador o mirando la TV o el móvil, ya que las distracciones harán que mastiques menos y mal, favoreciendo una peor digestión.

4 CONECTA CON TUS SENSACIONES DE HAMBRE Y SACIEDAD

Comer con hambre es clave para una óptima digestión. Así mismo, detectar cuándo estamos saciados también será importante para no sobrecargar el estómago.

6 INCLUYE ALIMENTOS AMARGOS

Favorecen una mejor digestión al estimular la producción de bilis y jugos gástricos. Son alimentos amargos: la rúcula, la escarola, las endivias o la alcachofa.

8 CUIDA TU MICROBIOTA INTESTINAL

Una alimentación basada en alimentos nutritivos y sin procesar tiene un efecto positivo sobre nuestros microorganismos intestinales. Además, incluir alimentos fermentados (probióticos) nos ayuda conseguir una mayor diversidad bacteriana.

10 ESPACIA LAS COMIDAS

Dejar espacio entre las comidas principales del día y dejar pasar 12h entre la cena y el desayuno del día siguiente es clave para dejar trabajar al complejo motor migratorio. Una serie de movimientos de limpieza y vaciado que ocurren en el estómago y el intestino cuando no comemos y que nos ayudan a eliminar restos de comida, de secreciones digestivas, células y bacterias y otros microbios que hayan podido quedar.