

## Efectos secundarios de las comidas copiosas de Navidad (Parte yVI)

### Consejos para una buena digestión.

**C**ome con tranquilidad, desterrando las tensiones y la ansiedad de la mesa. Mastica bien y bebe a pequeños sorbos.

- No tomes alimentos o bebidas demasiado frías ni demasiado calientes.

- Distribuye tu alimentación diaria en seis u ocho comidas pequeñas y ligeras. El número de calorías ha de ser el correcto, ya que debe evitarse tanto el exceso de peso como su pérdida.

- Evita el alcohol, el tabaco, la cafeína, y las bebidas gaseosas.

- Toma poca carne, preferentemente magra, cocida o rehogada. Has de evitar las carnes grasas, empanadas o fritas. Prohibidos los embutidos y las conservas.

- El pescado, de cualquier clase hervido, al vapor o a la plancha, te sentara muy bien.

- Decídate por el requesón y los quesos frescos bajos en grasas. También son recomendables la leche, entera o desnatada, y los yogures.

- El aceite de oliva virgen extra crudo ha de predominar en tu dieta, ya que reduce el tiempo de permanencia de las grasas en el estómago y favorece la función biliar.

- Opta por las patatas hervidas o asadas.

- Los cereales, las galletas y las pastas son muy bien tolerados, sobre todo, si son integrales y se mastican bien. El pan, mejor tostado o dextrinado.

- En cuanto a las verduras, las más digestivas son las zanahorias, los espárragos, los rábanos, las judías verdes, las acelgas, las espinacas o la lechuga. Limita el consumo de coles, legumbres secas y cebolla cruda o frita.

- Los huevos mejor escalfados o pasados por agua.

- Entre las frutas más toleradas se hallan la manzana, la pera, la piña... pero preferiblemente en compota.

- Reduce el consumo de azúcar y tómalala de caña o bien sustitúyela por fructosa y a veces por miel.

- Da sabor con las plantas aromáticas como laurel, orégano, tomillo o canela, restringiendo solo la pimienta, el pimentón y la mostaza.



- En caso de aerofagia, no mastiques chicles, ni chupes caramelos, ni tomes purés desechos con batidoras.

- Si padeces digestiones difíciles por una insuficiente secreción gástrica, toma caldos de carne y verduras que favorecen la digestión.

- El reflujo gastroesofágico con regurgitaciones ácidas que suben a la garganta es un problema común en quien sufre hernia hiatal o en los últimos meses del embarazo: no utilices condimentos picantes y no te tumbes después de comer.

En los casos de úlceras gástricas y duodenales,

suelen recomendarse con frecuencia dietas de lacte, con abundancia de cereales integrales, leche, yogur, requesón, verdura, aceite de oliva, frutos secos, carne magra y pescado blanco, pero nada de azúcar ni productos de harina refinada. Las verduras frescas y el zumo de frutas y verdura tienen un efecto muy favorable.

Para más información, puedes ponerte en contacto con nosotras en el correo [herbolarionaturvida@hotmail.com](mailto:herbolarionaturvida@hotmail.com) o pasar a visitarnos.

**Por Belén Díaz-Tapia Arroyo, gerente del Herbolario Naturvida, de Valdepeñas.**