

# Hábitos para evitar los problemas digestivos

## Alimentación equilibrada



Consumir una dieta variada y equilibrada proporcionará los nutrientes necesarios a tu tracto intestinal. Las comidas deben estar compuestas por vegetales, proteínas y carbohidratos. Las grasas trans provocan mayor permeabilidad al intestino lo que puede producir inflamación intestinal, dolores de cabeza y alergias alimenticias.

## Buena hidratación



8 vasos de agua diarios, o 2 litros, son fundamentales para la salud estomacal. El agua ayuda a evitar el estreñimiento. El intestino necesita líquidos para transportar los alimentos a lo largo de su recorrido. El agua facilita la descomposición de los alimentos y la absorción de nutrientes. Evitar los refrescos y bebidas con cafeína.

## Conexiones Sociales



Los alimentos con fibra han demostrado tener múltiples beneficios para la salud estomacal y una buena digestión. La fibra ayuda a limpiar el trato digestivo y le da mayor volumen a las heces, lo cual ayuda al estreñimiento. Por esta razón se recomienda comer frutos secos, legumbres, verduras, cereales y frutas.

## Manejo del estrés



El sistema digestivo y el cerebro están conectados. el estrés afecta a la salud estomacal, como demuestran varios estudios que ligan malestares como la diarrea, el estreñimiento, la acidez y la gastritis.

## Comer despacio



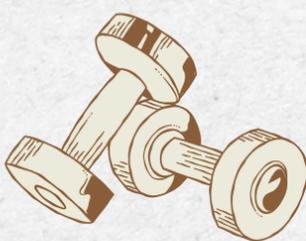
El momento de la comida debe ser respetado. Las distracciones generan estrés. Comer muy rápido crea gases e indigestión. Tomarse el tiempo para masticar bien ayuda a evitar malestar estomacales.

## Agenda de comidas



No todas las comidas afectan igual a todas las personas. Algunas tienen intolerancia o alergias a ciertos alimentos, y tienen más problemas para procesarlos. Al llevar un recuento de los alimentos que se ingieren se puede saber a cuáles se reacciona bien y cuáles pueden causar malestar

## Actividad física



Está demostrado que el ejercicio ayuda a la salud del sistema digestivo. La actividad física reduce en un 30% el tránsito de los alimentos a través de las vías digestivas, aumentando la absorción de nutrientes. Además reduce el estreñimiento y la inflamación intestinal.

## Evitar los vicios



Hábitos como fumar y tomar alcohol son causantes de numerosos problemas digestivos. El tabaco aumenta las posibilidades de tener acidez, úlceras, influye en la evolución de la EII y en el peor de los casos, cáncer gastrointestinal. El alcohol puede causar enfermedades hepáticas, pancreatitis, irritación del tracto digestivo y reflujo.