

Consejos para la salud digestiva en fiestas



En Navidad...¹

- 1 Solemos incrementar de media **3 kilos de peso**
- 2 El **24%** de los españoles **sufre acidez gástrica**
- 3 El **30%** de la población **padece gases e hinchazón**



Los excesos durante las fiestas pueden comportar **problemas gástricos**²:

- ✓ Acidez
- ✓ Hinchazón abdominal
- ✓ Vómitos
- ✓ Estreñimiento
- ✓ Diarrea

Las causas de estos problemas pueden ser³:



Comidas copiosas



Consumo de bebidas gaseosas y **alcohólicas**



Alimentos ricos en **grasas y azúcares**



Reducción del consumo de **frutas y verduras**

Consejos para la salud digestiva en fiestas



Evitar la **sobrealimentación**



No abusar de **comidas procesadas**



Masticar lentamente los alimentos



Reducir la ingesta de **azúcares**



Beber mucha agua



Tomar **infusiones digestivas de hinojo o alcachofera**⁴



No acostarse hasta pasadas, al menos, **2 o 3 horas después** de la comida



Hacer **deporte diariamente**



Dieta posterior rica en **fibra**

1. ¿Es posible evitar las alteraciones digestivas? (2016). El Periódico de la Farmacia. Disponible en: <http://www.elperiodicodelafarmacia.com/articulo/nutricion/evitar-alteraciones-digestivas-navidad/20161219113758003586.html> [Acceso: 25/10/2019]
2. Ana Soteras. A cada molestia del aparato digestivo, el alimento adecuado (2015). EFE. Disponible en: <https://www.efesalud.com/a-cada-molestia-digestiva-el-alimento-adecuado/> [Acceso: 24/10/2019] 3. Moreno Montañés, J. Diagnóstico y tratamiento del ojo seco en la clínica. American Academy of Ophthalmology (2018). Disponible en: <https://www.aao.org/salud-ocular/enfermedades/ojo-seco> [Acceso 8/4/2019].
4. EFE. Un 24% de los españoles tiene síntomas de acidez gástrica. Disponible en: <https://www.efesalud.com/un-24-de-los-espanoles-tiene-sintomas-de-acidez-gastrica/> [Acceso: 28/10/2019]
5. Patricia Matey. ¿Preparado para la Navidad? (2014) El País. Disponible en: https://elpais.com/elpais/2014/12/10/buenavida/1418205872_644154.html [Acceso: 24/10/2019]