



## Recomendaciones para digestiones pesadas

- No acostarse inmediatamente después de comer o cenar.
- Elevar el cabezal de la cama unos 15-20 cm.
- No usar prendas ajustadas en la cintura.
- Aumentar el número de ingestas diarias repartiendo la ingesta calórica entre todas ellas.
- Ingerir los alimentos de forma relajada, evitando el estrés y las discusiones durante las comidas.
- Comer lentamente, cuidando la masticación de cada bocado.
- Reducir la ingesta de aquellos alimentos que empeoren los síntomas: frituras, salsas, especias y embutidos, legumbres, bebidas gaseosas, frutas muy ácidas, mantequilla, margarina, frutos secos... y aquellos alimentos que tu seas consciente de que empeoran tu propia patología.
- Reducir el consumo de alcohol i bebidas excitantes (café)
- En caso de gases en el estómago, evitar la goma de mascar y fumar.
- Revisar la dentadura para tener un buen proceso de masticación



## Recomendaciones para digestiones pesadas.

- Evitar alimentos que provocan flatulencias: alcachofas, cebolla y pimiento crudo, la col, brócoli, la coliflor, legumbres enteras, carnes ricas en colágeno, el fuagrás, los patés y los embutidos grasos como el chorizo, la chistorra o la butifarra blanca.
- Por lo que respecta al aporte de proteínas, se aconseja escoger carnes no grasas y pescado blanco.
- La forma de preparación preferible; horno, vapor, hervido o papillot.
- El aporte de líquidos debe ser abundante en forma de caldo, zumo de limón, infusiones suaves: manzanilla, menta poleo, hierba luisa, melisa.
- Si se toma café, debe ser muy diluido y si se toma té, no hay que dejarlo pasar (para evitar la formación de taninos).

### Infusiones recomendadas:

- Melisa
- Manzanilla
- El espino albar,
- El regaliz

