



REDUCE TU INFLAMACIÓN ABDOMINAL

Con
los 5 TIPS
que mejoran
tu digestión



M^a Ángeles Díaz Martín

Dietista-Nutricionista Clínica

enformaSana.com

¡Hola!



Muchas gracias por descargarte esta guía que te va a ayudar a **mejorar tu inflamación digestiva y con ella la de todo tu cuerpo**. Pero vayamos por partes...

Por si no me conoces aún, me llamo Mª Ángeles Díaz Martín Dietista-Nutricionista, llevo desde el 2005 dedicada al estudio, y puesta en práctica con cientos de personas, la ciencia de la Nutrición y lo que esta puede mejorar un largo número de patologías muy frecuentes hoy en día.

Quiero hacerte llegar esta ciencia de manera sencilla, que la comprendas, que la practiques y que sientas todo lo bueno que puede hacer por tu cuerpo y por tu salud.

Creo firmemente en el poder que tiene su buen uso para acercarnos a la Salud y así lo compruebo día a día en las personas con las que tengo el gusto de acompañar y enseñar.

Nos encontramos en un momento de la historia de la nutrición, muy bonita y expectante porque podemos mediante la práctica sentir los cambios en nuestro cuerpo.



¿Qué es esta guía?

Son 5 sencillas pautas que he comprobado en consulta te ayudarán a:

- Que la digestión sea más eficaz y con ello más rápida
- No tendrás el vientre hinchado hasta la noche
- Tendrás muchos menos, incluso ningún gas
- Tu abdomen se mantendrá más plano a lo largo de todo el día
- No estarás toda la tarde con eructos
- No sufrirás de los típicos ardores, ni reflujo

Si eres una de las personas que llevas un tiempo sintiendo que la digestión la realizas mucho peor que antes, te sugiero que rellenes la hoja de trabajo que te he preparado al final de la guía, para que testes tu mejora, tras llevar 3 o 4 días practicando estos 5 tips.

¡Vamos allá!





1º Toma el zumo de ½ limón

Justo antes de las empezar a comer y cenar, exprime ½ limón en 3-4 dedos de agua, muévelo y bébelo con una pajita.

Tómalo justo lo 1º, antes de iniciar con el 1º plato que hayas elaborado.

Muchas personas tienen una baja producción de ácido clorhídrico, el cual es imprescindible para poder realizar una correcta digestión sobre todo de los alimentos ricos en proteínas. **Las carnes, los pescados, las legumbres, los huevos, los mariscos necesitan de ese ácido clorhídrico para transformar las proteínas complejas en cadenas de aminoácidos más sencillas para que después en nuestro intestino delgado éstas unidades de aminoácidos puedan ser absorbidos sin problema y pasar a sangre.**

Las personas con aclorhidria (baja producción de ácido), suelen hincharse mucho después de comer o de cenar; hacen una digestión proteica insuficiente, provocando que estén toda la tarde digiriendo un simple filete de pollo.

Aportando este extra de acidez favorecemos que el estómago haga su función a tiempo y no durante toda la tarde.



2º Mastica

Sé que esto no es nada novedoso. Estoy segura que lo has escuchado más de mil veces.

Pero te pregunto... **¿de verdad lo llevas a cabo? ¿Pones atención en el momento de empezar a comer, en reducir el ritmo?**

Habito que resulta muy complicado a muchas personas, típica teoría que luego no practicamos. Si es tu caso, no pretendo que pases de tardar 5 minutos en comer a 30 minutos, más que nada porque es imposible hacer un cambio tan brusco de la noche a la mañana.

Solo céntrate en poner **conciencia en el momento de comer.**

Empezaríamos intentando que esos 5 minutos pasasen a ser 10 minutos.

Fíjate bien en las texturas, los sabores, los colores de los alimentos, trocéalos en pequeñas trozos y cuando uno de ellos entre en tu boca, saborea, trata de sentir cada ingrediente, respira teniendo el bocado dentro, se maximiza su sabor. Y finalmente mastica, tratando de tenerle el tiempo suficiente como para que no tragues sólido, sino pastoso.

De esta manera conseguimos que cada bocado se transforme con ayuda de las enzimas que tiene la saliva en nutrientes más pequeños y además acompañados de la suficiente saliva para que apenas sea necesario beber agua.



3º. No bebas agua durante la comida

Masticar cada bocado como se merece favorece que los alimentos pasen al estómago habiendo pasado **una primera digestión en la boca**, por tanto llegan al estómago con parte del trabajo hecho.

Aportar un plus de acidez con el zumo de limón **permite facilitar la digestión de las proteínas en el estómago**.

Bien, pues beber agua durante la comida o la cena, que muchas personas beben como 2 o 3 vasos enteros de agua o cualquier otro líquido; **impide que los jugos gástricos puedan realizar bien su función**

No es necesario que exista aclorhidria (incapacidad digestiva de producir ácido clorhídrico). Por beber cantidad de líquido junto con la comida, vamos a hacer que los jugos gástricos queden diluidos, favoreciendo:

- una digestión más lenta
- más pesada
- tendremos un vientre hinchado durante toda la tarde
- más gases
- más ardores.

Así que evita beber cualquier líquido: sea agua, cerveza, refresco.... junto con la comida.

Trata de beber entre horas y con el estómago vacío. Como mucho al final de las comidas 2 traguitos y ya. Claro que para no necesitar beber agua es necesario haber salivado bien cada bocado ¿ves cómo todo se conecta?



4°. No tomes infusión digestiva inmediatamente después de la comida

Es muy propio al tener una comida copiosa y sentir que nos hemos pasado, acabar con una infusión digestiva. Y aquí el problema no es la manzanilla ni el poleo menta, que en sí mismo sí son plantas que ayudan con las molestias digestivas.

El problema está en, **si nos servimos la infusión en un gran vaso de agua. Sigue siendo líquido que va a diluir nuestra capacidad de digerir toda la comida que acabamos de comer.**

Por ello, recomiendo:

- Atrasar la toma de la infusión al menos 1 hora
- Hacerte la infusión en ½ vaso de agua en lugar de en uno entero.



5º. Come la fruta entre horas

Sé que es parte de nuestra cultura y que a muchas personas les pasa que si no toman postre parece que no han terminado de comer.

También hay personas que en lugar de comer cantidad adecuada del 1º o 2º plato, comen poco pero luego terminan con **2-3 frutas todos los días**. Esto no es un buen hábito, pero no es el cometido de esta guía.

Otras, aunque las tomen de postre no sienten ningún síntoma digestivo, por lo que esta recomendación no es para todo el mundo.

Es para tí, **si sufres de digestiones pesadas, hinchazón, ardores, diarreas, estreñimiento...** Todos son síntomas que nos dicen que **algo de lo que ingieres o la forma en la que lo haces no están en armonía contigo**. Es la manera que tiene nuestro cuerpo de hacer que nos enteremos de algo que nos quiere decir.

Así que, si es tu caso, te recomiendo dejar la fruta para fuera de las comidas. La fruta se digiere entre la boca y el duodeno con las enzimas digestivas que se producen en la saliva, y en los jugos pancreáticos, pero no en el estómago.

Existen dos excepciones: **la piña y la papaya**. Ambas frutas podrían ser buena opción cuando la digestión nos cuesta y nos gusta tomar fruta después de la comida. Ambas tienen en su composición enzimas digestivas: bromelaína y la papaína respectivamente. **Se trata de enzimas que nos ayudarían a romper las cadenas complejas de proteínas, por lo que si se quedan por más tiempo en el estómago, puede que nos ayuden en el proceso de digestión.**



Recuerda..

Pero esto no son pautas para todo el mundo. No, estos 5 tips, son una serie de conductas que tendrás que probar y comprobar si para ti son válidas o si por el contrario ninguna de ellas te hacen sentir mejor, o quizás hay 2 que son suficientes para notar la mejora que te comparto.

Solo te corresponde a ti probar y quedarte con esos hábitos que sientas que te benefician.



HOJA DE TRABAJO

Pon una numeración según tus síntomas sean de 0 a 10 de intensidad/frecuencia.

Síntomas	Día 1	Día 4	Día 8	Día 12	Día 16
Hinchazón					
Eructos					
Ardores					
Estreñimiento					
Diarrea					
Gases					



Ahora ya tienes una guía para empezar a mejorar tus digestiones. ¡No busques excusas!

¿Quieres contarme tus mejoras al poner en práctica estos 5 tips? Estoy en todos estos sitios, me encantaría saber si eres una persona más a las que le ha servido la guía.

¡Un abrazo!



M^a Ángeles Díaz

enformasana.com

enformasana@gmail.com

enfor  aSana
NUTRICIÓN CLÍNICA PERSONALIZADA



GUÍA GRATUITA: Reduce tu Inflamación Abdominal

