



Problemas digestivos

¿Cómo podés alimentarte?

¿Qué tenés que tener en cuenta?



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

Los problemas digestivos abarcan alteraciones en el intestino y en el estómago, entre otros.
La adecuación de la alimentación según los síntomas que presentes es fundamental para sentirte mejor.

Problemas en el intestino

Las enfermedades intestinales afectan tanto el intestino delgado como el intestino grueso.

Constipación (o estreñimiento)

- Aumentá el consumo de alimentos ricos en fibra (ver al dorso), en especial frutas y verduras.
- Preferí bebidas frías en ayunas como un vaso de agua, leche o jugo de frutas cítricas.
- Disminuí el consumo de infusiones de té oscuro.
- Tomá más de dos litros de agua por día.
- Si sentís la necesidad de ir al baño, no lo postergues. Intentá incorporarlo a tu rutina diaria.
- ¡Mantenete en movimiento! Evitá el sedentarismo.

Diarrea

Disminuí el consumo de los siguientes alimentos: leche, yogur, quesos duros y semiduros, alimentos con alto contenido de grasas, frituras, bebidas azucaradas, café, alcohol, chocolate, alimentos ricos en fibra (ver al dorso), y azúcar.

¡Prestá especial atención a tu hidratación! Aumentá el consumo de agua.

A medida que la diarrea cese podrás incorporar en forma paulatina distintos alimentos hasta retomar tu alimentación habitual. En general, estos cuadros remiten a los pocos días. **Si persisten o son muy recurrentes, consultá a tú médico.**

Síndrome de intestino irritable (colon irritable)

Puede provocar diarrea, constipación, o una alternancia entre ambas. Debido a las diversas manifestaciones que presenta este trastorno, **la alimentación dependerá de la tolerancia de cada persona.**

**Evitá la
utilización de
laxantes sin
supervisión
médica.**

Algunas recomendaciones generales:

- Evitá lácteos, cacao, alimentos con alto contenido de grasas y/o picantes.
- No realices comidas abundantes. Hacé 4 comidas al día, y comé lentamente.
- Evitá bebidas con cafeína, alcohol o gas.
- Aumentá el consumo de agua.
- Realizá actividad física en forma regular, te ayudará a disminuir la ansiedad y el estrés.

Enfermedad diverticular

Incorporá de manera paulatina alimentos ricos en fibra (ver al dorso), aumentá el consumo de agua, disminuí la cantidad de grasas, y realizá actividad física en forma regular.

Cuando los divertículos se inflaman y provocan diverticulitis, buscá disminuir los alimentos ricos en fibra (ver al dorso) para luego reincorporarlos de a poco a medida que disminuyan los síntomas.

Problemas en el estómago

Algunas de las patologías mas frecuentes son gastritis, reflujo gastroesofágico, hernia hiatal, etc.

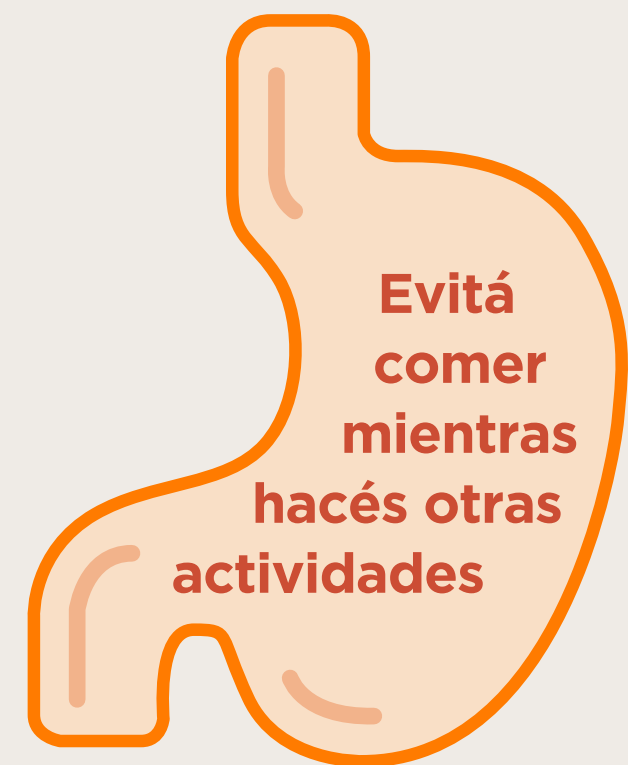
Estas pueden provocar síntomas como acidez, ardor o dolor estomacal, náuseas, vómitos, entre otros.

Si tenés estos síntomas, evitá los siguientes alimentos:

- Alimentos condimentados con ajo, pimienta, pimentón, curry, vinagre, mostaza, ají molido o menta.
- Alimentos ricos en fibra (ver al dorso).
- Bebidas alcohólicas, soda y gaseosas.
- Café y mate.
- Frutas cítricas como mandarina, limón, naranja y pomelo; y verduras como ají, cebolla, cebolla morada, de verdeo y puerro.
- Alimentos con alto contenido en grasas como crema de leche, manteca, quesos duros, helados de crema, chocolates, embutidos, fiambres, carnes grasas y frituras.

Algunos consejos:

- Preferí preparar tus alimentos al vapor o hervor. Si cocinás a la parrilla, a la plancha o al horno, envolvé los alimentos en papel aluminio para que no se doren demasiado.
- Comé porciones pequeñas. Realizá las cuatro comidas principales, y una o dos colaciones.
- Comé despacio, mastica bien.
- Realizá la última comida como mínimo 2 horas antes de acostarte y elevá la cabecera de la cama.
- Evitá usar ropa ajustada que aumente la presión en la zona abdominal.



¡Mantener un peso saludable te ayuda a disminuir los síntomas!

Alimentos ricos en fibra:

- Salvado de trigo, salvado de avena.
- Cereales integrales: arroz integral, harinas integrales y sus derivados (pastas, panes, galletitas, pizza, masa de tarta, masa de empanada, barras de cereal, cereales de desayuno, etc.).
- Legumbres (lentejas, porotos, arvejas secas, garbanzos, habas, etc.).
- Verduras, en especial de hoja y coles (brócoli, coliflor, repollito de bruselas), crudas o con piel.
- Frutas, en preferencia crudas y con cáscara.
- Frutas desecadas rehidratadas.
- Semillas (lino, sésamo, chía).



Para tener en cuenta:

- Recordá no utilizar medicamentos sin supervisión médica.
- Ante la presencia de síntomas, no dudes en consultar a tu médico.
- Para cada uno de los problemas mencionados consultá siempre a un nutricionista para que te guíe en relación a los cambios necesarios en tu alimentación.
- El tabaco tiene efectos negativos en las alteraciones gastrointestinales y potencia los síntomas que presentes. Este es un motivo más para no fumar.