AYUDA PARA LA DIGESTIÓN

Los síntomas digestivos incómodos son signos de que su cuerpo está teniendo problemas para digerir y absorber nutrientes. La digestión de los alimentos depende de muchas funciones y factores, incluyendo tener ácido estomacal adecuado, enzimas y flujo biliar, comer en un estado relajado, masticar bien, estar bien hidratado, metabolismo y comer una dieta antiinflamatoria rica en nutrientes rica en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. Apoyar la digestión con nutrición puede ayudarlo a sentirse mejor, mejorar la absorción de nutrientes, ayudar a prevenir afecciones gastrointestinales y apoyar su salud óptima.

CONSEJOS

Hábitos Alimenticios

La forma en que come afecta qué tan bien se digiere.

- Coma muy despacio, no con prisa
- Mastique muy bien, hasta que se papilla
- Evite la multitarea mientras come
- Evite acostarse justo después de las comidas
- Tome un par de respiraciones profundas antes de comer (digerimos mejor en un estado tranquilo)

- Haga ejercicio diariao al menos 30 minutos.
- Priorice caminar, estirarse y hacer yoga para ayudar a la digestión y reducir la hinchazón.
- Date un masaje abdominal con las manos en un movimiento circular suave para ayudar a aliviar molestia abdominal.

Movimiento

La actividad física apoya la digestión y los movimientos intestinales.

Fibra

La fibra es esencial para una digestión saludable y un microbioma equilibrado.

- Fuentes de alimentos: frutas enteras, verduras, granos enteros, frijoles, nueces y semillas.
- Come 25-35 g de fibra diario.
- Algunos alimentos ricos en fibra son más fáciles de digerir que otros. Aumentar gradualmente.
- Aumente la ingesta de fibra con semillas como lino, chía y cáñamo.

- Come 2-3 tazas de verduras sin almidón al día como lechugas, brócoli, repollo, champiñones, calabaza, espárrago, etc.
- Coma alimentos altamente pigmentados diariamente como bayas, verduras oscuras, hierbas, vetabel, pimientos, camote, calabaza, té verde, hibisco, etc.

Plantas Coloridas

Estos alimentos alimenta a las bacterias beneficiosas en el colon y contienen fibra

Alimentos Fermentados

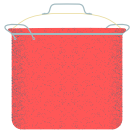
Los alimentos fermentados contienen bacterias vivas que apoyan un microbioma saludable.

- Consumir una porción de alimentos fermentados diariamente: yogur, kéfir, verduras en escabeche, vinagre de sidra de manzana, kimchi, chucrut, miso, etc.
- Recuerde comer alimentos ricos en fibra (prebióticos) para alimentar a las bacterias beneficiosas (probióticos).

- Apunte a la mitad de su peso en onzas de agua. es decir, una persona de 150 libras necesita 75 onzas de agua al día.
- Aumente la hidratación con electrolitos como el jugo verde, agua de coco, o el jugo de aloe.
- Evite las bebidas endulzadas como refrescos, bebidas deportivas, limonada, café dulce, etc.

Hidratación

La ingesta de líquidos es esencial para la digestión y desintoxicación.



Preparación y Calidad de Alimentos

La preparación de alimentos y la calidad impactan la digestibilidad.

- Verduras bien cocidas versus crudos
- Frijoles y granos remojados todo la noche
- Granos y panes fermentados y germinados
- Lácteos orgánicos y mínimamente procesados i.e. yogur, queso añejo y lácteos de oveja / cabra.
- Alimentos integrales vs alimentos altamente procesados.

Alimentos Terapeuticos

Use estos alimentos para ayudar a apoyar la digestión y aliviar los síntomas.

- Té o jugo de jengibre (para estreñimiento)
- Té de menta (para la hinchazón / gases)
- Vinagre de sidra de manzana: 1 cucharadita con 4 oz de agua antes de las comidas (para hinchazón/gases)
- Verduras amargas como col rizada, acelgas, rúcula, etc. (apoyo digestivo general)
- Cáscara de psyllium o semillas de lino molidas 1-2 cucharaditas (para estreñimiento/diarrea)
- Caldo de huesos, gelatina y colágeno (apoyo digestivo general)
- Jugo de aloe vera (para acidez/reflujo)
- Kiwi y papaya (para estreñimiento/hinchazón)

Evitar/Limitar

Estos alimentos pueden ser más difíciles de digerir y pueden contribuir al malestar.

- Edulcorantes, azúcar artificial, etc.
- Harinas/productos de trigo.
- Aceites vegetales refinados (canola, maíz)
- Alimentos procesados, frituras, etc.
- Algunos alimentos saludables pueden ser difíciles de digerir como:
  - Lácteos: especialmente leche, queso crema suave, etc. (los lácteos orgánicos y añejos son mejores)
  - Granos como trigo integral, maíz y avena.
  - Frijoles, lentejas, soja, guisantes, etc.
  - Verduras crudas y duras como brócoli, repollo, coliflor, etc.