

## GRUPO DE TRABAJO DE DIGESTIVO

---

### Estreñimiento agudo/crónico:

- Beber abundante agua (1,5 litros al día).
- Ingerir alimentos ricos en fibras.
- Aumentar la cantidad de fibra diaria de la comida poco a poco (para evitar en la medida de lo posible las flatulencias que pudieran provocar) y hasta un máximo de 20 gr. Diarios.
- Conseguir un buen hábito defecatorio (acudir al servicio preferentemente después de las comidas principales; sobre todo del desayuno y permanecer allí 1-1,5 minutos sin hacer excesiva fuerza, si no se consigue la defecación, volver tras la comida siguiente si no se ha hecho deposición antes. Repetir esto todos los días, es cuestión de tiempo y constancia.

### Diarrea aguda.

- Ingerir alimentos suaves sin grasas ni azúcares añadidos, en poca cantidad y masticando muy bien la comida; cuanto más se mastique, mejor se digiere.
- Alimentos recomendados (dieta para una diarrea aguda): Esta dieta debe hacerse hasta que las deposiciones vuelvan a ser de consistencia normal.
- Pollo desgrasado sin piel ni huesos, a la plancha o hervido.
- Pescado blanco a la plancha o hervido.
- Arroz blanco hervido.
- Hervido de patata y zanahoria (ninguna otra verdura o legumbre).
- Plátano o manzana pelada (media pieza, para no llenarse demasiado).
- Los dos-tres primeros días, evitar los lácteos (no tomar leche ni quesos o natas o yogures), posteriormente, probar a introducir un yogur natural sin azucarar al día.
- No tomar zumos.
- Beber agua durante todo el día “a ratos” y a sorbos muy pequeños para evitar vomitar por llenarnos demasiados.

### Acidez de estómago y/o reflujo.

- Comer alimentos suaves y evitar los excesivamente condimentados o picantes.
- Prestar atención y evitar aquellos alimentos que le puedan desencadenar los síntomas (leche, chocolate, café, té, picantes o alimentos muy especiados,...).
- No tumbarse inmediatamente después de cada comida, sobre todo, luego de cenar dejar pasar dos horas hasta acostarse en la cama y no tumbarse en el sofá después de la comida o la cena, mejor sentado.
- No llevar ropas demasiado ajustadas, sobre todo evitar pantalones y cinturones muy ceñidos.
- Evitar la obesidad; si tiene Vd. sobrepeso, lo mejor y por donde debería empezar es por perder peso.
- Es mejor comer 4-5 veces al día de forma ligera (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena), que tres veces (desayuno, comida y cena) de forma abundante.
- Evitar el consumo de alcohol y/o tabaco.