

Cuidar la alimentación es el primer paso para mantener la salud digestiva, según expertos

MADRID, 27 Dic. (EUROPA PRESS) -

Cuidar la alimentación es el primer paso para mantener la salud digestiva, según señalan expertos del programa de nutrición y salud NUSA, que con la colaboración la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), han desarrollado la Pirámide del Bienestar Digestivo, una nueva herramienta que pretende ayudar a mantener un aparato digestivo saludable.



En la base de la pirámide se encuentran las hortalizas frescas y las frutas con piel que son altamente recomendables por su alto contenido en fibra, y deben consumirse diariamente. Asimismo, los cereales integrales y las legumbres se recomienda tomarlos cada dos días.

En la pirámide también se incorporan los lácteos fermentados, como yogures y leches fermentadas con bifidobacterias, que consumidos a diario ayudan a mejorar las molestias digestivas.

Además, señalan que tan importante como seleccionar bien los alimentos, es la forma de cocinarlos, siendo preferible cocinar al vapor, al horno, a la plancha o en wok.

Por otro lado, la pirámide recomienda tener una vida activa y hacer ejercicio físico diariamente, como caminar durante media hora, es fundamental para mantener un peso adecuado, ayudar a mejorar las digestiones pesadas y a regular el tiempo de tránsito.

En tercer lugar, según indican los expertos que han participado en la elaboración de la pirámide, aconsejan respetar los horarios de las comidas y en adquirir el hábito de ir al baño cada día siempre a la misma hora. Dedicar entre diez o quince minutos después de las comidas para ir al baño en un ambiente relajado, se convierte en una sana rutina para un buen tránsito intestinal.

Por último, aconseja beber como mínimo dos litros de agua al día, asimismo evitar, en lo posible, el exceso de estrés y no fumar. Y, en el caso de las personas mayores, el presidente de FEAD, Manuel Valenzuela, destaca que hay que tener especial cuidado con el estreñimiento.

"Los alimentos como la fruta, las legumbres y las hortalizas, junto a los alimentos integrales, aportan la fibra necesaria. Además, es conveniente la toma diaria de leches fermentadas con bifidobacterias que han demostrado su eficacia en el control del tránsito intestinal y el bienestar digestivo", añade Valenzuela.