

# EROSKI CONSUMER

Cuidar la alimentación es imprescindible para mantener la salud digestiva

NUSA y FEAD desarrollan la Pirámide del Bienestar Digestivo, una nueva herramienta que pretende ayudar a mantener un aparato digestivo saludable

29 de diciembre de 2010

El cuidado de la alimentación es el primer paso para mantener la salud digestiva, según afirman miembros 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.

La base de esta pirámide está formada por las hortalizas frescas y las frutas con piel, que son muy recomendables por su alto contenido en fibra y deben consumirse todos los días. Se recomienda tomar los cereales integrales y las legumbres cada dos días. En la pirámide también se agregan 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, por lo que es preferible cocinar al vapor, al horno, a la plancha o en wok.

La pirámide recomienda tener una vida activa y hacer ejercicio físico todos los días, como caminar durante media hora, ya que es fundamental para mantener un peso adecuado, ayudar a mejorar las digestiones pesadas y a regular el tiempo de tránsito. También se aconseja respetar los horarios de las comidas y adquirir el hábito de ir al baño cada día siempre a la misma hora. Dedicar entre 10 o 15 minutos después de las comidas para ir al baño en un ambiente relajado se convierte en una sana rutina para un buen tránsito intestinal, apuntan los autores.

Se recomienda además beber como mínimo dos litros de agua al día, así como evitar, en lo posible, el exceso de estrés y no fumar. En el caso de las personas mayores, el presidente de FEAD, Manuel Valenzuela, aboga por un cuidado especial 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.