



Cómo combinar los alimentos para tener una mejor digestión

Escrito por Cristina Pérez el 19/05/2017 a las 19:08

- Cocinar pasta de forma saludable es fácil con estos trucos
- Nuestros 15 restaurantes para comer rabo de toro en Madrid y celebrar San Isidro
- El Poke hawaiano que está arrasando en todo el mundo también llega a Madrid

A la hora de elaborar nuestros menús diarios, hay que tener muy en cuenta cómo combinar los alimentos para conseguir una digestión suave y sin malestar.

No solo influye que los que comamos nos guste más o menos, o sea saludable en mayor o menor medida, sino que es muy importante **saber qué alimentos podemos combinar en una misma comida** para que las horas posteriores a la ingesta no sean desagradables para nuestro organismo.

En este sentido, es importante que tengamos claro **qué es un alimento de fácil digestión**. Y para ayudarnos a entenderlo, contamos con la ayuda del DR, Antonio Moreno García, portavoz de la **Fundación Española del Aparato Digestivo** (FEAD).

Así, Moreno García nos aclara que un alimento de fácil digestión "debe ser un **alimento que no precise de una excesiva actuación de las estructuras**, glándulas y secreciones del aparato digestivo. Es decir, que en pocos pasos esté dividido en sus nutrientes básicos listos para su absorción desde el tubo digestivo al torrente circulatorio".

Una vez que tenemos este concepto claro, seguimos avanzando en la tarea de **cómo combinar los alimentos para lograr digestiones más ligeras y agradables**.

Cómo combinar los alimentos en una comida

Los alimentos grasos



El Dr. Moreno García nos explica lo siguiente en relación a los alimentos con alto contenido en grasas. "Precisan mayor esfuerzo para su digestión, dificultan el movimiento del estómago e intestino porque relajan su musculatura, y precisan que el páncreas exocrino trabaje más para producir sus fermentos que digieran esa cantidad de grasas".

Esto, al fin y al cabo, nos conduce a esa **sensación de hinchazón y digestión lenta y pesada** que seguro que todos hemos experimentado alguna vez en nuestra vida.

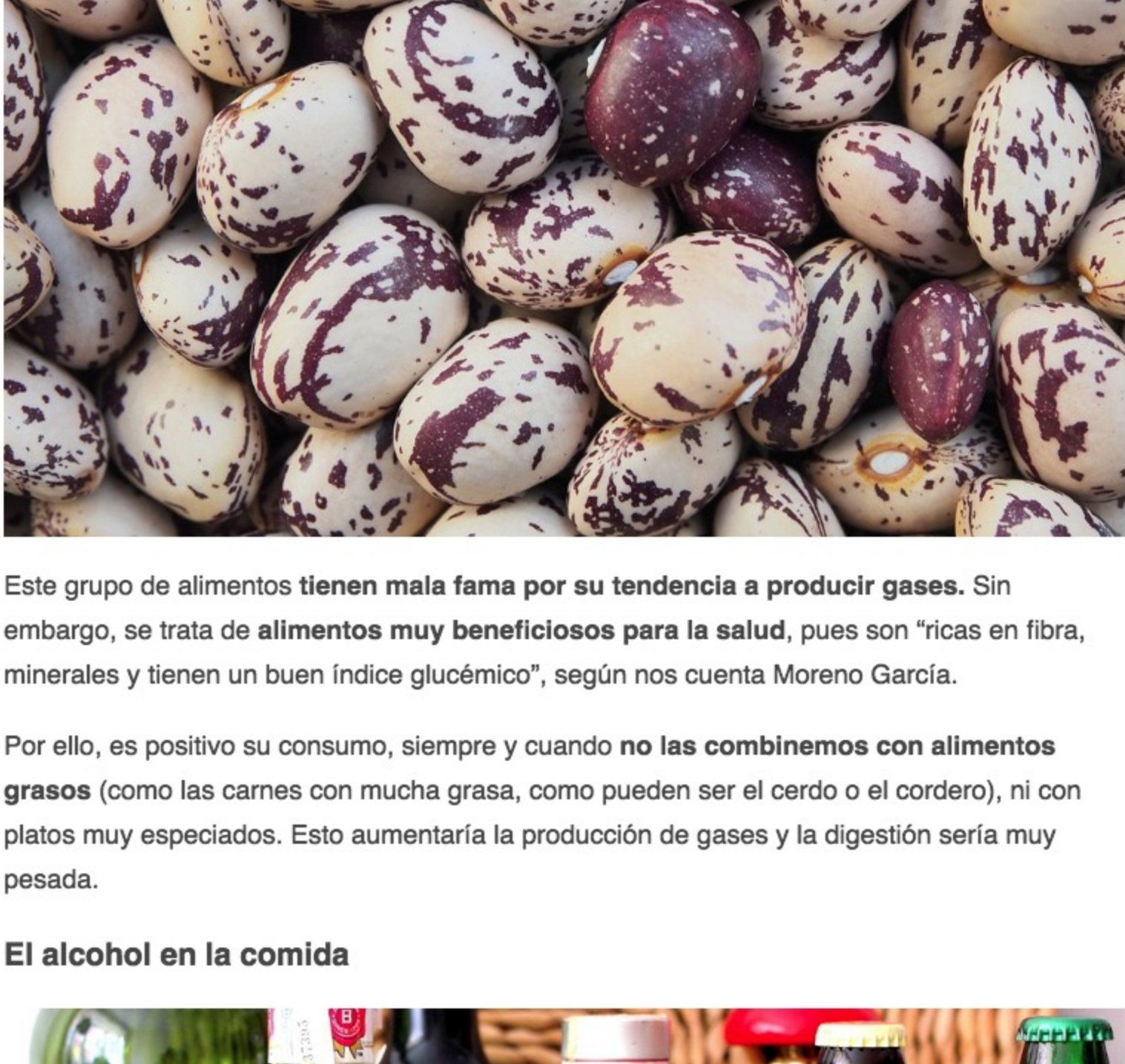
Para evitarlo, debemos no abusar de las grasas, y siempre combinarlas con vegetales, alimentos de cocción ligera o productos a la plancha. Y, por supuesto, nunca con otro plato o alimento con alto contenido en grasa.

Las salsas, aliños y especias



Por otro lado algunos productos que también debemos tener en cuenta a la hora de saber cómo combinar los alimentos son las salsas, aliños y especias. Y es que estos, también **nos pueden provocar una mala digestión**. El Dr. Moreno García no explica el motivo. "Nos ocasionarán una mayor producción de gas en el tubo digestivo, provocándonos **distensión, flatulencia y molestias digestivas**". Así que malas noticias para los amantes de este tipo de productos con problemas habituales de digestión. ¡No hay que abusar de ellos!

Las legumbres



Este grupo de alimentos **tienen mala fama por su tendencia a producir gases**. Sin embargo, se trata de **alimentos muy beneficiosos para la salud**, pues son "ricas en fibra, minerales y tienen un buen índice glucémico", según nos cuenta Moreno García.

Por ello, es positivo su consumo, siempre y cuando **no las combinemos con alimentos grasos** (como las carnes con mucha grasa, como pueden ser el cerdo o el cordero), ni con platos muy especiados. Esto aumentaría la producción de gases y la digestión sería muy pesada.

El alcohol en la comida



Según el Dr. Moreno García, "debemos **moderar el consumo de alcohol en la comida**, pues este ralentizará la musculatura del tubo digestivo, produciendo retrasos en el vaciamento gástrico, conduciendo a la aparición de síntomas antes mencionados".

¿Cómo podemos evitar los alimentos grasos?

Una manera de controlar la grasa de los alimentos reside en la forma en que los cocinamos. No es lo mismo una patata cocida que una frita, siendo esta segunda mucho más grasa que la primera. Así que, además de **huir de platos precocinados y envasados**, no sirve de nada cocinar en casa si no lo hacemos de manera saludable.

Así que además de elegir alimentos de fácil digestión, debemos prepararlos de manera que vayan a favorecer que realmente el proceso digestivo sea ligero y agradable. Esto es, **cocinar alimentos al horno, hervidos, al vapor o a la plancha**.



Saber cómo combinar los alimentos de la manera adecuada, además de cocinarlos de forma saludable, es esencial para sentirnos bien con nosotros mismos. Y también lo es para evitar, en la medida de lo posible, sufrir patologías diversas.

Tal y como nos cuenta el Dr. Moreno García, la **alimentación saludable** es la mejor opción para conseguir una sensación de digestión ligera.

"Debemos seleccionar alimentos frescos y naturales siempre que sea posible. Evitemos abusar de alimentos con exceso de cocción, quemados, precocinados o salazones. Aumentemos el consumo de frutas y verduras. Esto, junto con la prevención del sobrepeso y la rutina de una actividad física moderada, adecuada a la situación de cada persona, va a reducir la incidencia de patología digestiva", nos explica.

En definitiva, se trata también de conocernos a nosotros mismos y percibir lo que nos sienta mejor y peor en cada caso. Aunque el líneas generales se deben seguir las pautas que hemos dado, evitando combinar grasa con más grasa, y teniendo cuidado con la combinación de alcohol y comida, así como limitando los picantes ya aliños, cada cuerpo es un mundo.

Puede que existan personas que toleren menos un tipo de alimentos que otros, y sobre todo, que sean **intolerantes a la lactosa, la fructosa o el gluten**. Estas intolerancias pueden derivarse en problemas serios de dermatitis, hepáticos o de infertilidad, por lo que si se detecta algún síntoma de intolerancia en este sentido, se recomienda acudir a un especialista para realizarse las pruebas oportunas.

Al final, una dieta equilibrada, como nuestra dieta mediterránea, es una combinación perfecta de alimentos saludables que os permitirá tener digestiones ligeras y adecuadas.