

5 consejos básicos para mejorar tu salud digestiva evitando molestias comunes

Digestiones pesadas, dolor abdominal, [acidez](#), dificultades relacionadas con el tránsito intestinal... son dolencias habituales que, en muchos casos, tienen que ver con no cuidar lo suficiente la **salud del aparato digestivo**. Una dieta desequilibrada, unida a prácticas poco recomendables, como comer deprisa y bajo síntomas de estrés, o no hacer el ejercicio necesario son el origen de numerosos problemas.

Intentado dar una herramienta que ayude a mejorar muchas de estas dolencias comunes, [la Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#), en colaboración con el **Programa NUSA** (Nutrición y Salud) de [Danone \(@danone_es\)](#) ha creado la **Pirámide del Bienestar Digestivo**, una completa guía sobre hábitos alimenticios y de vida que van a contribuir a mejorar la salud en general, logrando además, un óptimo funcionamiento del aparato digestivo

Las claves de una digestión ligera y sin dolencias asociadas

No solo es importante tomar a diario los nutrientes que el organismo necesita para hacer que nos sintamos bien. Es esencial encontrar un buen equilibrio entre los distintos alimentos y completarlo con hábitos sanos que eviten el sedentarismo y **elementos nocivos como el tabaco**. Además, de la novedosa [Pirámide del Bienestar presentada por la FEAD](#), se desprenden algunas premisas básicas para lograr el objetivo de una óptima salud digestiva

1. En la base de la Pirámide se encuentran las **frutas**, que han de tomarse mejor con piel cuando sea posible, y las **hortalizas frescas**, lo que indica que **su consumo debe ser diario**. Al mismo nivel se sitúan los **cereales integrales**, por ejemplo en forma de una ración de pan. Todos estos alimentos son esenciales para contar con la fibra necesaria que favorezca el tránsito intestinal. **No deben faltar en la dieta de las personas mayores**, ya que, como ha señalado el presidente de la **FEAD**, Dr. Manuel Valenzuela, éstas están expuestas 5 veces más que los jóvenes a desarrollar estreñimiento.
2. Las **legumbres** son también importantes para el bienestar digestivo. Las tomamos poco y la Pirámide recuerda que **deben consumirse cada dos días**. Los frutos secos, como "picoteo saludable" o bien incorporados a yogures o ensaladas, son recomendables en la misma proporción.
3. Una **correcta hidratación** es básica para la salud en su conjunto y también para favorecer digestiones ligeras y un ritmo correcto del tránsito intestinal. Es necesario ingerir al menos **dos litros diarios de líquidos**: agua, caldos, infusiones, zumos...
4. A la hora de mejorar la salud digestiva, **respetar, en lo posible, los horarios de las comidas** y dar a nuestro organismo el tiempo y la "tranquilidad" suficientes a la hora de ir al baño, también ayuda.
5. **Evitar el exceso en la ingesta de grasas** es otra medida a tener en cuenta y en este sentido, la **FEAD** recuerda que no solo son importantes los alimentos, sino su preparación y elaboración. A la plancha, al horno, al vapor o en *wok* son los métodos de cocción más recomendables.