

Recomendaciones FEAD para cuidar la salud digestiva en Navidad

01

Evita las comidas copiosas, come despacio y mastica bien.

02

Respetar, en la medida de lo posible, los horarios de las comidas.

03

Si en el menú hay un plato más consistente, intenta tomar algo ligero antes (verdura, ensalada, sopas, marisco cocido).

04

Modera el consumo de alcohol. Este consejo es igual de importante durante el resto del año.

05

Incluye opciones con fruta en los entrantes, en la sobremesa y en el postre (ensaladas o brochetas).

06

Consume dulces con moderación.

07

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.

08

Sustituye las salsas industriales por vinagretas, limón y hierbas aromáticas.

09

Si padeces alguna enfermedad digestiva, procura ser prudente y respeta **las recomendaciones alimenticias indicadas durante el resto del año.** De esta manera podrás disfrutar de las fiestas plenamente.

10

Encuentra un buen equilibrio entre los distintos alimentos y complétalo con hábitos saludables que eviten el sedentarismo. En este sentido, la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) te recomienda practicar al menos 30 minutos diarios de ejercicio físico.