

## Vida saludable

PALABRA DE EXPERTA

## Adiós pesadez en el estómago después de comer: 3 alimentos de Mercadona que facilitan la digestión

La cadena de supermercados cuenta con tres productos, de fácil acceso, que ayudan a mejorar la digestión según esta nutricionista



Mercadona, en una imagen de archivo. (iStock)

Por **A. Benito**

12/04/2025 - 07:15



- **Qué significan los números de los huevos y cuáles debemos comprar según la OCU**
- **5 alimentos antiinflamatorios que reducen la inflamación de forma rápida y eficaz**

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) revela que **uno de cada cuatro españoles experimenta molestias digestivas** con regularidad. Digestiones pesadas, lentas, hinchazón o pesadez que siempre **se deben consultar con un profesional sanitario**, aunque en general son problemas comunes, que se pueden resolver con pequeños cambios en la alimentación.

Así lo revela la nutricionista Gema Guerreo, conocida en redes sociales como 'Tu Nutripedia', que recopila **tres alimentos muy accesibles para aliviar estos síntomas**. De hecho, ella los adquiere en Mercadona, una de las cadenas de supermercados más conocidas, de donde ya hemos **recomendado su hamburguesa de cordero al romero** o **uno de sus aperitivos más saludables**.

Aunque se pueden encontrar en todo tipo de establecimientos, la nutricionista **acude carrito en mano a Mercadona** para explicar cómo el té verde es mucho más que una bebida reconfortante. Se trata de una fuente poderosa de catequinas, compuestos antioxidantes que no solo ayudan a reducir la inflamación intestinal, sino que también estimulan la producción de enzimas digestivas. "Además, **favorece el equilibrio de la microbiota intestinal**", destaca Navarro.

Además, también **recomienda consumir papaya**, una fruta que cuenta con una enzima natural con propiedades proteolíticas. Es decir, facilita la digestión de las proteínas y reduce la hinchazón abdominal. De hecho, para la nutricionista es **"perfecta como postre después de una comida copiosa"**.

El kéfir de cabra es un gran aliado digestivo. (Pexels)

Finalmente, destaca al kéfir de oveja como **un lácteo fermentado rico en probióticos**. Estos microorganismos son aliados beneficiosos que mejoran la salud intestinal, optimizan la absorción de nutrientes y favorecen una digestión ligera. Así, **a diferencia del yogur tradicional**, el kéfir contiene una mayor diversidad de cepas bacterianas, como señala un estudio de 'Frontiers in Microbiology'.

Presente en cada vez más tiendas, **el kéfir de oveja es también una opción muy interesante** para quienes buscan alternativas más digestivas a los lácteos de vaca. Por ello, su consumo ha aumentado notablemente en los últimos años. Aunque, como decíamos hace unas líneas, ante cualquier cambio en la dieta o la alimentación, lo ideal siempre es **consultar de manera personalizada** con un experto sanitario o nutricional.



window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

[Mercadona Vida saludable Alimentos](#)

*El redactor recomienda*

 Foto: Elevará tus recetas y cuidará de tu salud. (Pexels / Tamanna Rume)

Ni ajo ni perejil: esta es la especia que puedes añadir a tus recetas para mejorar tu salud digestiva

V. G.

 Foto: El alimento para mejorar la digestión. (Imagen generada con IA)

El alimento que ayuda a mejorar la digestión y mantiene el equilibrio de la microbiota

Mercedes Pedreño

 Foto: Si te molestan los calambres, esta es una buena solución. (Pexels / Kindel Media)

Adiós a los calambres incluyendo este tubérculo en tu dieta (además de mejorar la digestión)

V. G.

PUBLICIDAD

