

El tracto digestivo tiene la importante misión de digerir y absorber los alimentos, como también eliminar los productos de desecho, es decir todo aquello que no le sirve. Un remedio simple y eficaz para mejorar malestares digestivos, como indigestión y estreñimiento, es combinar correctamente los alimentos y eliminar aquellos factores que interrumpen su proceso.

**Reconoce los Síntomas de una mala digestión:**

Falta de energía, malestar digestivo como eructos, gases, flatulencias, hinchazón y dolor abdominal. El estreñimiento también es una respuesta a una inadecuada salud digestiva.

**Recomendaciones para mejorar tu salud Digestiva:**

HÁBITOS POSITIVOS	HÁBITOS NEGATIVOS
1. Mastica cada bocado de comida de 20 a 30 veces. Come despacio.	1. Comer tarde. Evita comer después de las 9pm ó bien cena al menos, 2 horas antes de dormir.
2. Consume snacks y/o comidas ligeras durante el día, además fracciona tu alimentación en 5 momentos del día. Ello evita que sobrecargues el trabajo digestivo.	2. Beber más de 2 vasos de líquido con las comidas. Ello diluye tus jugos gástricos, así mismo es mejor preferir infusiones a bebidas con gas y/o líquidos fríos.
3. Prepara comidas sabrosas, buen sabor y olor, ya que ello aumenta la secreción de jugos digestivos (sólo con ver) y así favorece la digestión. Utiliza hierbas aromáticas. (ver Cuadro 1)	3. Tomar digestivos de venta libre, excepto si el médico lo aconsejó ya que realmente no curan el problema, tan solo lo calman ó disimula.
4. Los alimentos bajos en grasa demoran menos en ser digeridos. Así mismo, la fibra en las frutas, verduras y semillas de linaza, pueden prevenir el estreñimiento, siempre que la hidratación sea óptima.	5. Comer mientras ve televisión ó trabaja. Bajo ambas situaciones, comerá muy rápido. 6. Consuma los vegetales y ó frutas antes de los alimentos proteicos como carnes en general.

**Si sufres de Acidez y /o Úlceras**

- o EVITA el azúcar, alcohol, café y té, comer en abundancia, y cena por lo menos tres horas antes de acostarte.
- o CONSUME: avena, arroz integral, fruta y vegetales, ellos impiden la aparición de úlceras.

**Si te desagrada padecer de estreñimiento**

- o EVITA: harinas refinadas, carnes rojas, alimentos envasados/enlatados tienen mucho sodio, responder de inmediato a la necesidad de evacuar el intestino.
- o CONSUME: 1 a 2 cucharadas de linaza en agua/día ó empolvórela en el cereal, sopas ó ensaladas, y bebe 2lt de agua, para regular la función intestinal. ¡OJO! El alcohol puede deshidratarte!

**¿Deseas Combinar alimentos para Sanar tu digestión? ...Prueba estas combinaciones:**

- Carne ó pescado con ensalada ó vegetales (excepto papa)
- Pasta con una salsa de tomates in carnes , y ensalada
- Arroz con verduras
- Papa asada con guiso de verduras y ensalada
- Guiso de carne con vegetales
- Sándwich de palta con vegetales.

**Alimentos que estimulan la digestión:**

- **Papaya**, tiene papaína, con efectos parecidos a la pepsina, nuestra propia enzima digestiva encargada de digerir las proteínas. Adicionalmente tiene una fibra mucilaginososa que ayuda a mejorar el estreñimiento. Es antiinflamatoria , puedes usarla en malestares como úlceras, y colon irritable,
- **Piña**: Contiene bromelaína, enzima que ayuda en la digestión de las proteínas. El jugo de piña es el remedio para el estómago débil y los trastornos digestivos, pues suple la disminución o la carencia del jugo gástrico.
- **Higos**: Frescos antes de las comidas ayudan a una buena digestión gracias a la ficina, enzima digestiva que colabora en la digestión de proteínas.
- **Kiwis**: Contienen actidina, enzima con propiedad estimulante de la digestión, siempre que se coma antes de comer.

**Cuadro 1:**

- **Albahaca**: para la confección de salsas de tomate y pizzas. También para carnes, omellete, quesos.
- **Anís**: para preparar estofados y pescados.
- **Azafrán**: da color amarillento a los arroces, guisos y salsas. Su aroma es fuerte pero de sabor suave.
- **Canela**: en la confección de postres, también se puede añadir a recetas de carne, arroces o ensaladas.
- **Cebollines**: tienen un olor similar al de la cebolla. Combinan muy bien con pescado, cerdo y ternera.
- **Curry**: ingrediente Se usa mayormente en la elaboración del pollo, cuscús, etc.
- **Eneldo**: realza el sabor de ensaladas frescas, pescados, menestras. Es muy rico con salmón
- **Laurel**: Se usan para condimentar las salsas, carnes, estofados y caldos.
- **Menta**: en la preparación de postres y bebidas, ideal para condimentar cordero.
- **Nuez moscada**: ideal para la preparación de salsa Blanca y para cocinar la espinaca y brócoli.
- **Orégano**: excelente en salsas, así como en la piza, menestras, carnes y guisos.
- **Perejil**: para decorar platos como para aromatizarlos, combina muy bien en estofados, salsas y sopas.
- **Romero**: bueno para condimentar pollo y salmón, usar con moderación.