3 HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR TU DIGESTIÓN

Comer y beber de más, sobre todo alimentos y bebidas que hacen que nuestra digestión sea más complicada, es algo que hará que nuestro estómago tenga dolor y molestias.

Por ello, además de comer fibra y en general llevar una dieta saludable, aquí te mencionamos **3 hábitos de alimentación que te ayudarán a mejorar tu digestión:**

1. Bebe muchos líquidos
Es importante que bebas muchos líquidos, sobre todo agua, ya que favorece el paso de los desechos a través de tu sistema digestivo y ayuda a ablandar las heces.
Recuerda que la fibra actúa como una esponja, absorbiendo agua. **Sin líquido, la fibra no puede realizar su trabajo y desarrollarás estreñimiento.**
Una manera en la que puedes asegurarte de que estás tomando suficientes líquidos es beber un vaso de agua con cada comida. Evita cualquier bebida con cafeína, pues podría ocasionarte acidez estomacal. En su lugar, aprende a elegir otras bebidas menos irritantes, como por ejemplo té.

2. **Reduce la grasa para tener un intestino sano**
Los alimentos grasos, como las papas fritas, hamburguesas y alimentos que en general se fríen en aceite, son más difíciles de digerir y pueden causar dolor de estómago y acidez estomacal.
Reduce el consumo de alimentos fritos muy grasosos para aliviar la carga de trabajo de tu estómago.

3. **Ten cuidado con el picante y las especias para evitar problemas estomacales**
A muchas personas les encanta la comida picante debido a que no le genera molestias a su sistema digestivo. No obstante, otras encuentran que su estómago no se siente nada bien cuando comen comida picante.
No son solo los alimentos muy picosos, como los chiles, los que desencadenan la acidez estomacal. Otros alimentos más suaves (en cuanto a picor) y sabrosos, como el ajo y la cebolla, también pueden provocarla.

ClickISalud