



Diciembre 2023

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Estamos en unas fechas en las que tendemos a descuidar la alimentación. Fechas de reuniones, reencuentros, festejos... con comidas tan abundantes que nos pueden provocar síntomas como pesadez, acidez, hinchazón abdominal, malestar...e incluso afectar a nuestro peso corporal.

¿Cómo puedes prevenir y aliviar estos síntomas?

- **Moderación** a la hora de comer. En el caso de muchos platos, no repetir o no llenarlos demasiado puede ayudar.
- Disfruta de cada bocado, **masticándolo bien** para facilitar la digestión.
- Haz un **descanso** entre plato y plato y procura **no hablar** de manera exaltada mientras comes para evitar la entrada de aire que pueda generar distensión abdominal.
- Evita o **modera el alcohol**. Además de sus efectos perjudiciales, supone un aporte importante de calorías.
- Propuestas de platos que te pueden **ayudar a mejorar la digestión**: aperitivos con vegetales (crudites con hummus...), embutidos preferiblemente ibéricos, ensaladas condimentadas con aceite de oliva evitando salsas, cremas de verduras, sopas, carnes y pescados al horno o al vapor con guarnición de verdura...
- **Prioriza la fruta** en el postre: manzana o piña que, además, favorecen la digestión. Por supuesto, puedes tomar algún dulce típico con moderación.
- **Espera para hacer ejercicio**: Es conveniente dejar reposar la comida, dar un paseo pero no ejercicios intensos o de gran impacto.
- Piensa que no es buen momento para plantearse disminuir de peso, **con mantenerlo es suficiente**.