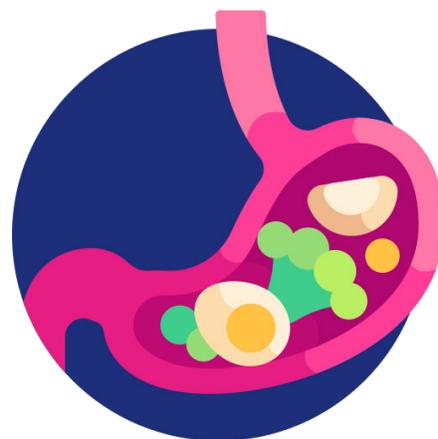




# Enfermedades digestivas más comunes y cómo alimentarme para **combatir los molestos síntomas**

El sistema digestivo es una red intrincada que puede ser susceptible a diversas afecciones. Desde el síndrome del intestino irritable hasta la enfermedad de reflujo gastroesofágico, las enfermedades digestivas son comunes, pero la nutrición adecuada puede marcar la diferencia en la gestión de los síntomas. **Aquí te presentamos estrategias nutricionales para algunas de las enfermedades digestivas más comunes.**





1

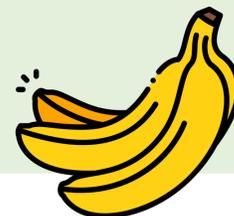
## Síndrome del Intestino Irritable (SII): Una Danza Delicada con la Dieta y las Necesidades

### Fibras Solubles:

Opta por fuentes de fibra soluble como avena, plátanos y zanahorias, que pueden ayudar a regularizar los movimientos intestinales sin irritar el sistema.

### Probióticos:

Yogur, kéfir y otros alimentos probióticos pueden promover un equilibrio saludable de bacterias en el intestino, aliviando los síntomas del SII.



2

## Enfermedad de Reflujo Gastroesofágico (ERGE): El Poder de las Elecciones Alimenticias

### Evitar Alimentos Desencadenantes:

Café, cítricos, chocolate y alimentos picantes son conocidos por desencadenar el reflujo. Limita su consumo para reducir los episodios de acidez.

### Porciones Moderadas:

Opta por comidas más pequeñas y frecuentes en lugar de comidas grandes, reduciendo así la presión sobre el esfínter esofágico inferior.



3

## Enfermedad Celíaca: Navegando el mundo sin gluten.

### Fuentes Alternativas de Granos:

Arroz, quinoa y maíz son opciones sin gluten que pueden reemplazar a los granos que contienen gluten.

### Etiquetas Conscientes:

Al comprar alimentos procesados, verifica las etiquetas cuidadosamente para evitar ingredientes que contengan gluten.



## Colitis Ulcerosa y Enfermedad de Crohn: Alimentación Amigable con el Intestino



### Dieta Baja en Residuos:

Durante los brotes, opta por una dieta baja en residuos, que incluya alimentos fácilmente digeribles como purés de frutas y vegetales.

### Omega-3:

Incorpora ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos y semillas de lino, para ayudar a reducir la inflamación intestinal.

## Estreñimiento Crónico: La Importancia de la Hidratación y la Fibrilrritado



### Hidratación Adecuada:

Beber suficiente agua es crucial para ablandar las heces y facilitar el tránsito intestinal.

### Fuentes de Fibra:

Frutas, verduras, legumbres y granos enteros son ricos en fibra, promoviendo movimientos intestinales regulares.

## Gastritis: Calmar el Estómago Irritado



### Pequeñas Comidas Frecuentes:

Opta por comidas más pequeñas y frecuentes en lugar de comidas grandes para reducir la irritación del revestimiento del estómago.

### Alimentos Blandos:

Durante los episodios agudos, elige alimentos suaves y fáciles de digerir, como arroz, puré de manzana y pollo cocido.

La gestión de enfermedades digestivas a menudo implica una combinación de medicamentos y cambios en el estilo de vida, incluyendo la dieta.

Trabajar en estrecha colaboración con un profesional de la salud o un nutricionista puede ayudarte a personalizar tu dieta según tus necesidades específicas y síntomas. Recuerda que la clave es la moderación, la variedad y la escucha activa de tu cuerpo.



**¡Tu camino hacia una salud digestiva óptima comienza con elecciones alimenticias conscientes!**

### Bibliografía

- Enfermedades Gastrointestinales (imss.gob.mx)



**LOCKTON®**

---

UNCOMMONLY INDEPENDENT