

## Recomendaciones nutricionales y de estilo de vida

La **Organización Mundial de Gastroenterología (OMGE)** ha elaborado un decálogo de recomendaciones nutricionales, unas guías que permiten mejorar la salud digestiva adoptando medidas simples y efectivas.

1. Coma con más frecuencia y menor cantidad en cada comida, sin aumentar la ingesta total de calorías. Es preferible comer menor cantidad 5 veces al día que 2 ó 3 comidas abundantes.
2. Incluya fibras en su dieta. Coma 5 porciones de frutas y verduras al día. Aumente su consumo diario de cereales y legumbres.
3. Aumente su consumo de pescado (entre 3 y 5 días por semana).
4. Reduzca el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.
5. Consuma alimentos lácteos con fermentos, especialmente probióticos con beneficios comprobados sobre la salud digestiva.
6. Intente consumir carnes con menor contenido graso: pollo, pavo, conejo, o cortes magros de vacuno, cerdo o cordero.
7. Incremente su consumo de agua -2 litros diarios-. Reduzca el consumo de bebidas con cafeína, alcohólicas o azucaradas.
8. Tómese su tiempo para comer y masticar bien la comida.
9. Lleve un estilo de vida saludable. Incluya ejercitación regular y no fume.
10. Mantenga un índice de masa corporal saludable. Las personas con problemas de obesidad suelen sufrir más desórdenes digestivos.