

## RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-DIETÉTICAS ACONSEJABLES PARA PERSONAS CON DISPEPSIA.

### CONSEJOS HIGIÉNICOS:

- Mantenga el **peso adecuado**, evitando la obesidad y el sobrepeso.
- **Evite prendas ajustadas** y cinturones apretados que presionen el abdomen.
- **No se acueste inmediatamente después de las comidas.** Espere al menos 2 horas para acostarse.
- **Coma despacio** y mastique suficiente. Eviten engullir el alimento y comer con ansia.
- **Evite las comidas muy copiosas.** Es mejor realizar 5 comidas al día y poco abundantes.
- **Evite las dietas grasas**, rebozados o frituras, alimentos muy condimentados o **picantes**.
- **Evite el consumo de tóxicos: tabaco, alcohol y café.**
- **Evite los alimentos flatulentos**, las bebidas carbonatadas y el chocolate.
- **No realice ejercicio físico extremo** si aumenta la acidez o después de comer.
- Evite las situaciones que le provoquen **estrés**.

### CONSEJOS ALIMENTARIOS:

- Usted mismo advertirá determinados alimentos que le provocan los síntomas y por tanto deberá evitarlos.

*Santander, Servicio de Aparato Digestivo, Junio 2022.*