

# PROGRAMA DE EDUCACION PARA LA

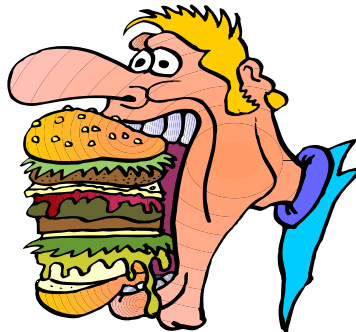
## SALUD EN EL TRABAJO

### DIETA / ALIMENTACION

#### ***SU ESTOMAGO, ¿ES EL UNICO RESPONSABLE DE LA MALA DIGESTION?***

Hay personas que lo sienten como un suplicio, ¿ Ud. es una de ellas?

- Le basta una comida más pesada o abundante de lo habitual para comenzar a sentir sus reclamos: acidez, pesadez, cansancio, calambres, gases.



El Estómago no es el órgano digestivo por excelencia; el tubo digestivo que va desde el esófago al recto, pasando por el estómago tiene una función primordial que es la digestión.

A nivel del Duodeno es donde empiezan las primeras transformaciones químicas importantes, por la acción de la bilis y el jugo pancreático se produce la verdadera digestión alimenticia.

La sensación de haber digerido o no, depende entonces, más de un problema de movimientos del estómago que de una dificultad con los jugos gástricos; si el estómago se mueve correctamente, en 2 ó 3 horas el proceso digestivo estará terminado.

PERO TAMBIÉN, LA **DIETA** TIENE SU IMPORTANCIA.

Hay alimentos que son más fáciles de digerir que otros, en virtud que reducen los movimientos del estómago permaneciendo durante más tiempo y favoreciendo de esa manera la acción de los jugos gástricos.

Los farinaceos requieren 2 hs.; las proteínas 3 hs.; las grasas cocidas, 4 hs.

Por eso, es conveniente una dieta equilibrada para favorecer la dinámica estomacal.

- Es necesario ignorar los alimentos ricos en grasas, sal y azúcar.
- Es más sano cocinar al vapor o a la plancha que freír.



- Utilizar poca sal y condimentos con hierbas aromáticas o jugo de limón.
- Conviene evitar en exceso el café; el alcohol, el tabaco y no acostarse antes de 1 hora después de la última comida.

**FUENTE: MEDILAB**