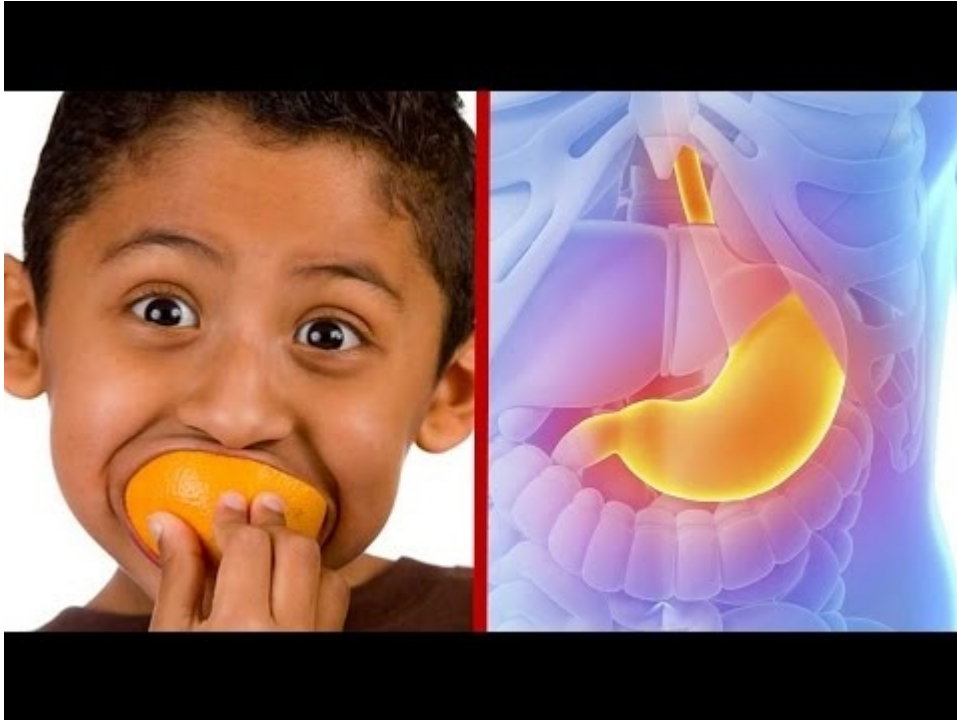


Lo que nunca debes comer con el estómago vacío



Seguro que miles de veces has escuchado que el desayuno es la comida más importante del día, pero, en la mayoría de las ocasiones, te levantas y tomas lo primero que encuentras para saciar tu hambre después de no haberte llevado nada a la boca desde la cena. Sin embargo, esto puede ser un grave problema para tu salud, ya que no todos los alimentos son aptos cuando estás con el estómago vacío. Incluso algunos saludables se vuelven peligrosos en ayunas. Te los presentamos en esta galería para que los evites a primera hora de la mañana.

Plátanos

Comer plátano con el estómago vacío puede incrementar de manera notable los niveles de magnesio en la sangre, lo cual resulta muy perjudicial para la salud del corazón.

Peras

Los antioxidantes de las peras son muy beneficiosos para la salud, pero no conviene tomarlos cuando no hay nada en el cuerpo. Y es que en abundancia pueden irritar la mucosa del estómago y causar dolor.

Cítricos

Los cítricos son otras frutas que también debes evitar a primera hora de la mañana ya que, al ser ácidos, pueden causar problemas de reflujo y estomacales.

Yogurt

Cuando el estómago está vacío, sus ácidos matan las bacterias beneficiosas que contiene el yogurt. Así que no podrás aprovecharte de sus múltiples beneficios para la salud.

Tomates

Los tomates, debido a su alto contenido de ácido tánico, empeoran los síntomas del reflujo cuando no hemos tomado nada con anterioridad.

Verduras crudas

Los vegetales crudos causan mucha acidez, flatulencias y hasta dolor abdominal cuando son consumidos en ayunas. Además, no podrás aprovechar su abundante fibra.

Café

Si eres de los que empieza cada día tomando un café, es mejor que vayas cambiando de hábito. La cafeína sin haber tomado nada antes causa un exceso de ácidos y, además, dificulta la digestión de las proteínas que comerás después.

Hojaldre

El hojaldre se encuentra en muchos productos de bollería como los croissants o las napolitanas y suelen ser un desayuno o merienda habitual cuando tenemos el estómago vacío. Sin embargo, contienen levadura, un tipo de microbio que irrita las membranas del estómago causando gases.

Dulces y chocolatinas

El exceso de azúcar aumenta la carga de trabajo del páncreas al subir los niveles de insulina. Un efecto que se ve incrementado cuando estás en ayunas, por lo que hay que evitar las chocolatinas y los dulces con el estómago vacío.

Golosinas

Con las golosinas ocurre exactamente lo mismo que con los dulces y las chocolatinas. Hay que destacar también que, convertir en un hábito diario el tomar azúcar en ayunas, puede conducir a una diabetes.

Refrescos

Los refrescos en ayunas reducen el flujo de sangre hacia el estómago, lo que se traduce en un metabolismo más lento.

Además, son ricos en azúcar.

Especias

Las comidas con muchas especias o picantes pueden irritar las mucosas del estómago y aumentar la producción de ácido gástrico. Además, también dificultan la digestión.

Fuente: yahoo.