

Qué alimentos comer y cuáles no con el estómago vacío

Aquellos alimentos que consumamos con el estómago vacío son los que van a determinar nuestra energía para el resto del día, por lo que debemos elegir sabiamente.



¿Qué sueles comer con el estómago vacío? Romper el ayuno no siempre se hace de una manera adecuada.

Esto ocurre cuando se toma como primer alimento de la mañana lo más fácil o rápido que consigamos en la cocina para salir deprisa a cumplir con las obligaciones del día.

Lo ideal sería poder planificar con tiempo y consciencia ese primer bocado que consumirás en el día.

Así, debes pensar en cómo te va a ayudar a obtener las energías que requieres para tus actividades, cuáles son sus beneficios para el organismo y qué aporte de vitaminas y minerales te otorga.

Si no tienes muy claro qué deberías y qué no deberías comer con el estómago vacío, sigue leyendo que te daremos algunas sugerencias.

9 alimentos que consumir con el estómago vacío

Cuando tienes el estómago vacío es importante que consumas productos naturales que realmente aporten nutrientes complejos.

Algunas buenas opciones son:

1. Harina de avena

La harina de avena nos proporciona fibra soluble, que ayudará a:

- Tener una mejor digestión.
- Reducir los niveles de colesterol en la sangre.
- Gozar de una sensación de saciedad por más tiempo.
- Conseguir un revestimiento en el estómago que lo protege de las acciones del ácido clorhídrico generado para digerir los alimentos.

2. Huevos



Son recomendados para comer cuando tenemos el estómago vacío porque ofrecen una fuente de proteína muy saludable.

Puedes consumirlos en tortillas, escalfados, revueltos o cocidos, siempre que limites al máximo las grasas al prepararlo.

3. Arándanos

Son una de las frutas más recomendadas y sanas que existen. Contribuyen a mejorar la memoria, la presión arterial y la circulación.

Te sugerimos consumirlos en el desayuno, ya sea en una ensalada de frutas, con yogur o con cereales.

4. Nueces

Son ricas en selenio y ayudarán a disminuir la acidez del estómago, nivelando su pH lo cual reduce la probabilidad de padecer úlceras.

Recuerda no excederte de cinco al día. Puedes añadir las troceadas en tu cereal.

5. Papaya

Esta fruta tiene una enzima llamada papaína que es idónea para favorecer una buena digestión y reducir el riesgo de sufrir de cáncer de colon.

- Además, es rica en fibra y vitaminas E y C, que ofrece protección contra los radicales libres.
- Lo ideal sería consumir una taza de papaya, al menos, 3 veces por semana.

6. Trigo sarraceno

Consumir este cereal con el estómago vacío es de gran ayuda para tu organismo pues es rico en proteína, hierro y vitaminas.

Puedes incorporarlo en el batido, hacer crepes o combinarlo con otro cereal.

7. Germen de trigo

Solo dos cucharadas al día contribuyen a que el sistema digestivo funcione de manera correcta y nos aportan:

- el 15% de la cantidad diaria recomendada de vitamina E
- el 10% del ácido fólico de la cantidad diaria recomendada

Es una buena alternativa a los cereales convencionales que suelen estar saturados de azúcares y conservadores químicos.

8. Granos enteros sin levadura

Es recomendable consumirlos en la mañana para que estos hidratos de carbono complejos se vayan quemando durante el día.

9. Frutas



El desayuno es el mejor momento si se desea consumir una gran cantidad de frutas. La razón es que estas se digieren rápidamente aportando sus vitaminas y beneficios sin fermentar en el estómago.

Alimentos que no deben consumirse con el estómago vacío

Ahora que ya tienes una lista de los alimentos que te harán bien si los comes en ayunas, hablemos de los que es mejor evitar. Te sorprenderás con más de uno.

Tomates

Este alimento debe evitarse con el estómago vacío porque tiene alto contenido de ácido tánico que aumenta la acidez y empeora los síntomas del reflujo.

Es buena idea dejarlo para el resto de tus comidas.

Café o té

Tomar té con el estómago vacío puede provocar náuseas y malestar estomacal. Beber café tiende a aumentar la acidez del estómago y agrava el reflujo y la gastritis.

Si en verdad necesitas consumir una infusión, elige aquellas que minimicen o eviten los problemas antes mencionados como la menta o manzanilla.

Hojaldras

Aunque suele ser una opción frecuente para el desayuno, la verdad es que no conviene mucho ingerirlo en las primeras

horas de la mañana.

Al contener levadura, pueden irritar el estómago y generar gases.

Cítricos



Aunque las frutas son uno de los alimentos más sanos, es mejor evitar los cítricos a primera hora de la mañana. Esto se debe a que, al ser ácidos, pueden ocasionar problemas de reflujo y estomacales.

En caso de desear consumir jugos cítricos, asegúrate de que este no sea parte de la rutina diaria, sino un gusto ocasional.

Sodas

Las bebidas carbonatadas, más allá de incidir en mayores riesgos de obesidad, pueden dañar las mucosas del estómago. Esto reduce el suministro de sangre, una digestión lenta y probable estreñimiento.

Apuesta siempre por lo sano y natural

Como puedes ver, no es difícil mantener una dieta sana.

Opta por aquellos alimentos que favorecen la digestión, que mantienen los niveles de acidez del estómago dentro de los parámetros normales sin que su mucosa se vea afectada por la acción de los ácidos y que aporten las vitaminas que requerimos diariamente.

Esto significa una planificación inicial mientras nos adaptamos a incluirlos y prepararlos según sea el caso.

Aunque es un cambio radical, verás los beneficios por mucho tiempo.

Fuente: mejorconsalud.