



La fuerza de la naturaleza

GUÍA DEL BIEN COMER

**DESCUBRE EL BIENESTAR
DEL BIEN COMER**

A person wearing a light-colored shirt and a watch is cutting vegetables on a wooden cutting board. The board is covered with sliced carrots, green beans, and other fresh produce. A bowl of green leafy vegetables is visible on the left, and a glass jar is on the right. The background shows a kitchen with a stove and a sink.

DA EL PASO Y COME BIEN

Comer bien sí que es comer saludable. En Aquilea creemos que **comer bien ha de ser sinónimo de bienestar** en todo momento, de disfrutar no solo durante la comida, sino también después de comer.

Por eso, vamos a darte una serie de consejos para que comer bien y estar bien sean exactamente lo mismo.

PASO 1 PARA COMER BIEN **MEJORA TU SALUD DIGESTIVA**

Aquí tienes diez consejos que te ayudarán a evitar las digestiones pesadas. Porque sentirte bien después de comer no depende solo de lo que comas, también tiene que ver con elegir las rutinas adecuadas.



Come despacio

Come despacio, sin prisas y mastica adecuadamente. Así recibimos los alimentos más procesados y ayudamos al sistema digestivo.



Bebe agua

Beber suficiente agua durante el día hará que las **digestiones sean mucho más ligeras**, ya que ayudará a que los alimentos que consumimos se descompongan adecuadamente.



3



Evita alimentos difíciles de digerir

Evita los alimentos difíciles de digerir, ya que para nuestro aparato digestivo, por su composición, hay algunos que **pueden dificultar nuestra digestión** y provocar acidez. Comidas picantes, el café, el maíz, hay muchísimos. Infórmate y aléjate de ellos.

4



Rutina alimentaria

Mantén unos horarios regulares a la hora de comer. Tu cuerpo aprende y necesitas enseñarle. Cuando creas una rutina para alimentarte, estás enviando señales a tu cuerpo para que esté **preparado para hacer la digestión** en un momento concreto.

5



5 comidas

Realiza 5 comidas al día, **ligeras y a la misma hora**. Desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

6



Duerme bien

La postura al dormir puede ser una de las **causas del reflujo nocturno**, e irse a dormir inmediatamente después de comer también lo es.

*Nuestra recomendación:
no te acuestes inmediatamente
después de una comida y duerme con
la cabeza levantada aproximadamente
unos 15 cm.*



Alimentos con cocciones suaves

Come alimentos cocinados con cocciones suaves: al horno, a la plancha, hervidos y evitando siempre las frituras. Así evitarás comer platos que requieren un **esfuerzo extra en el proceso digestivo**.



Evita el tabaco y el alcohol

Evita el tabaco y el consumo de alcohol. Fumar **causa reflujo** y beber alcohol **aumenta la producción de ácido gástrico**, motivos más que suficientes para evitarlos y disfrutar de una buena digestión.

9



Practica ejercicio

Realiza ejercicio físico de forma regular, y en 3, 2, 1 **estarás evitando las digestiones pesadas** y cuidando de tu físico y tu salud en general.

10



Disminuye el estrés

Utiliza técnicas para disminuir el estrés y la ansiedad, ya que desencadenan **acidez y malas digestiones**. Menos nervios es igual a una mejor digestión.

PASO 2 PARA COMER BIEN

ALIMENTOS QUE EVITAN LA ACIDEZ ESTOMACAL

Ahora es el turno de esos alimentos que van a ayudar a que tus digestiones no sean pesadas y a que la acidez no aparezca. **¡La mesa está servida!**



La manzana

Tómala a cualquier hora, una manzana siempre sienta bien.



El calabacín

Una verdura súper saludable que suaviza y protege tu mucosa gástrica. A por ella.



PASO 2 CONSEJOS

3



La zanahoria

Contiene muchísimas vitaminas y es muy fácil de digerir. Tenla presente siempre en tu dieta.

4



La avena

Este cereal te ayudará a contrarrestar los jugos gástricos. No lo olvides.



PASO 2 CONSEJOS

5



Las almendras

Estos frutos secos tienen una cualidad determinante en las digestiones: ayudan a calmar tu estómago.

6



El jengibre

Sus múltiples beneficios digestivos lo convierten en un imprescindible a la hora de comer.



El plátano

Tenlo siempre en mente y en tu mesa, eso sí, preferiblemente maduro.



Las patatas

Hervidas o al horno, estos tubérculos nos ayudan a proteger nuestro estómago. Eso sí, fritas o en snack de bolsa pueden provocar acidez.

9



La papaya

Esta fruta tropical contiene una enzima, la papaína, que ayuda a descomponer las proteínas, favoreciendo la digestión y previniendo el ardor estomacal.

10



El rábano

Una verdura de huerta de lo más recomendable, porque aunque sea un poco picante también es alcalino, lo que hace que esté entre los alimentos más indicados para prevenir el reflujo gástrico.

PASO 3 PARA COMER BIEN
(EN ESTAS FIESTAS)
**COMBINA ALIMENTOS
BENEFICIOSOS EN UN
GRAN MENÚ**



APERITIVO

El aperitivo es importante. Porque nos ayuda a empezar a saciarnos al principio de la comida y evitar comer en exceso después.

Aquí viene el consejo: escoge alimentos **ligeros y empezarás a llenarte**, pero lo harás de forma saludable.



PRIMER PLATO

Es el turno del primer plato y, si puedes elegir, opta por algo ligero como **verdura o consomé**.

Son platos que tenemos que redescubrir; pueden estar riquísimos a la hora de comer.



SEGUNDO PLATO

Intenta comer alimentos con un **cocinado suave**.

Cocinar un ave o un pescado al vapor, al horno, al papillote o al grill son excelentes elecciones.

Ah, y evita las grasas, las salsas y los condimentos.

Si se cocina adecuadamente un buen producto, ya va a hacer que disfrutes de un sabor increíble.

Para la **guarnición**, lo mejor es decantarnos por opciones sanas con alimentos que además puedan favorecer la digestión, por ejemplo verduras, que tienen un alto contenido en fibra.



POSTRE

El postre, la culminación de un gran menú. Aunque todos tenemos en la cabeza que el mejor final es un final dulce, si sufres de acidez o digestiones pesadas, deberías cambiar de idea.

El exceso de azúcar hace que la digestión sea más lenta, pero si no puedes evitarlo, toma un **chocolate puro sin azúcares**.

Aunque nuestra recomendación es algo de **fruta**, una infusión digestiva y, si quieres el combo perfecto, un ligero paseo después.



VINOS Y LICORES

Nuestro consejo es que es mejor no beber, ya que el alcohol es uno de los principales causantes de la acidez estomacal. Pero son fiestas. Así que compartimos contigo algunos datos que seguro que te interesarán.

La OMS fija los límites recomendables de **alcohol al día por debajo de 30 gramos en el hombre y 20 gramos en la mujer** (existen factores que pueden aumentar la susceptibilidad individual)



CAÑA O COPA DE VINO
10 GRAMOS



COMBINADO
20 GRAMOS

A PARTIR DE AQUÍ... ¡DECIDE TÚ CÓMO BRINDAR!

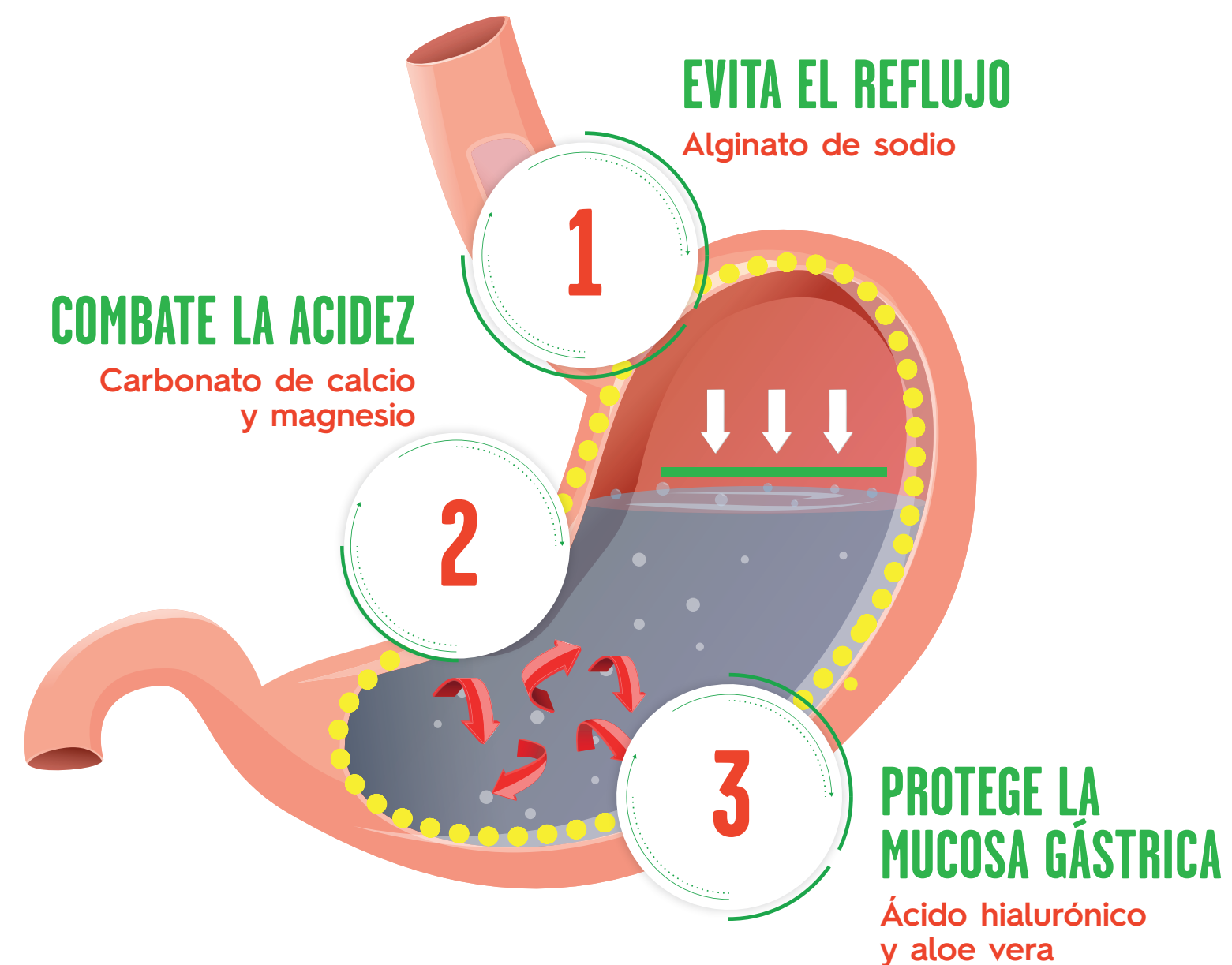


PASO 4 AQUILEA ANTIÁCIDO

PASO 4 PARA COMER BIEN
**TRIPLICA TU BIENESTAR
CON AQUILEA ANTIÁCIDO**

TRIPLE ACCIÓN, TRIPLE BIENESTAR

Aquilea Antiácido es un innovador **COMPRIMIDO TRICAPA** que, gracias a su eficaz y exclusiva fórmula a base de extractos naturales, combate la acidez de manera rápida, a la vez que evita el reflujo y protege la mucosa gástrica, contribuyendo a tu bienestar digestivo.



SENTIR EL BIENESTAR DEL BIEN COMER DEPENDE DE MUCHAS VARIANTES, PERO SOBRE TODO DEPENDE DE TI.
DESCÚBRELO CON AQUILEA ANTIÁCIDO.



AQUILEA

La fuerza de la naturaleza

AQUILEA ANTIÁCIDO

