



Los 10 mejores consejos en el manejo de los Trastornos Digestivos Funcionales



24 Noviembre

2024

D-N Día del
-N- Dietista-
D-N Nutricionista

Dietista-Nutrizionisten Eguna
Dia do Dietista-Nutricionista
Dia del Dietista-Nutricionista
Dietitian-Nutritionist Day

1

Es importante tener un diagnóstico de TDF confirmado y descartar otras afecciones como la enfermedad celíaca o la enfermedad inflamatoria intestinal.

2

Establecer una rutina diaria que incluya prácticas de autocuidado que incluya un tiempo para relajarse, hacer ejercicio aeróbico regularmente, como caminar, andar en bicicleta, nadar.

3

Probar primero los cambios dietéticos simples; es posible que descubras que cambios más grandes no son necesarios, como recuperar las comidas regulares, saludables y equilibradas.

4

Llevar un diario de alimentos y síntomas para ayudar a controlar el efecto de cualquier cambio e incorporar alimentos nuevos de uno en uno, para detectar el que no te produce molestias.

5

Tomarse un tiempo para comer en un ambiente tranquilo, masticando bien la comida.

6

Ajustar los alimentos o actividades de acuerdo con los síntomas.

7

Si se toman probióticos, yogur u otras leches fermentadas, probar un solo producto a la vez durante al menos cuatro semanas.

8

Limitar el alcohol, la cafeína y las bebidas gaseosas.

9

Buscar asesoramiento especializado si se tienen dificultades o la ingesta dietética se vuelve limitada y mantener una relación de confianza con el especialista de medicina, dietética y psicoterapia participando activamente en el tratamiento.

10

Ser constante y paciente, ya que los Trastornos digestivos funcionales (TDF) requieren una gestión a largo plazo.



Los 10 mejores consejos en el manejo de los Trastornos Digestivos Funcionales