

¿Por qué puedes tener gases después de comer?

Los gases forman parte de la digestión y son algo normal.

Sin embargo, cuando aparecen con frecuencia o resultan molestos, suelen ser una señal de que algo no está funcionando del todo bien.

Muchas veces no dependen solo de lo que comes, sino también de cómo comes, en qué contexto y cómo responde tu cuerpo.

Antes de cambiar alimentos o eliminar cosas, es importante entender qué está pasando.

Este registro te ayudará a:

- Observar tu digestión con más claridad
- Identificar patrones que se repiten
- Entender mejor qué puede estar influyendo en tus gases

No es una herramienta para hacerlo perfecto ni para controlar todo.

Durante unos días:

- Completa el registro después de cada comida
- Marca lo que mejor describa tu situación
- Escribe de forma sencilla lo que has comido

No necesitas cambiar nada mientras lo haces.

Después de varios días, revisa lo que has marcado y pregúntate:

- ¿Cuándo aparecen los gases?
- ¿Se repite cuando como de cierta manera?
- ¿Influye el contexto (prisa, nervios, distracción)?



Interpretación de tu registro

Nutrición AVIVIR
Alicia Vicente Vicente
Tlf: 618592934

1. Si los gases aparecen JUSTO después de comer

Puede estar relacionado con:

- Comer rápido
- Tragar aire (aerofagia)
- No masticar suficiente
- Comer con tensión

Pista clave: suelen ser más en forma de eructos o presión alta

2. Si los gases aparecen 1–3 horas después

Puede indicar:

- Fermentación intestinal
- Dificultad digestiva
- Combinaciones o cantidades que no te sientan bien

Pista clave: aparece hinchazón progresiva

3. Si aparecen muchas horas después

Suele estar más relacionado con:

- Intestino (no estómago)
- Ritmo intestinal lento o alterado
- Fermentación más tardía

4. Si mejoras al expulsar gases

Es más probable que el problema sea:

- Acumulación de gas
- Motilidad (movimiento intestinal)

5. Si NO mejoras al expulsarlos

Puede haber:

- Hipersensibilidad digestiva
- Tensión abdominal
- Relación con estrés o sistema nervioso

6. Si se repite cuando comes con prisa o estrés no es casualidad.

El sistema digestivo necesita calma para funcionar bien.

Si al hacer el registro te surgen dudas o no sabes cómo interpretarlo, en consulta podemos ayudarte a entender qué está pasando en tu digestión y cómo mejorarlo paso a paso.