Martina Puig

NUTRICIONISTA

GUÍA GRATUITA



Por qué te sientes hinchada aunque comas sano

Qué suele haber detrás y cómo empezar a observarlo sin quitarte nada.

ANTES DE EMPEZAR

Una carta corta

Hola, soy Martina.

«Como sano y sigo hinchada.» Si has descargado esta guía, probablemente esa frase te suena. Desayunas bien, cocinas, evitas los ultraprocesados y aun así hay días en los que el pantalón aprieta a media tarde y no entiendes por qué.

Lo habitual en ese punto es empezar a quitar cosas: el pan, la legumbre, la fruta por la noche. A veces sin saber muy bien qué se está buscando. He escrito esta guía para proponerte lo contrario: primero observar, después decidir.

Cómo usarla:

1. Léela entera una vez. Son diez minutos.
2. Marca las causas de la página 4 que te encajen.
3. Rellena el registro de la página 6 durante siete días, sin cambiar nada de golpe.
4. Repasa la página 7. Si algo de esa lista te pasa, habla primero con tu médico.

Esta guía no es un diagnóstico ni un plan. No te va a prometer un vientre plano. Te va a ayudar a mirar lo que te pasa con más calma y con más datos, que ya es mucho.

Martina

LO BÁSICO

Qué es la hinchazón y cuándo es normal

Hablamos de hinchazón cuando notas el abdomen lleno, tirante o pesado. A veces solo es una sensación; otras, la tripa se ve más abultada. No siempre van juntas.

Tu abdomen no tiene el mismo aspecto a las ocho de la mañana que a las ocho de la tarde. Entre medias comes, bebes y pasas horas sentada. Que por la noche esté más abultado es lo esperable.

Después de comer, el estómago ocupa más espacio. Y los gases forman parte de la digestión, sobre todo cuando comes verdura, legumbre o cereales integrales. No significan que algo te siente mal.

El ciclo menstrual también cuenta. Muchas mujeres notan más hinchazón los días antes de la regla y durante los primeros días, por los cambios hormonales y la retención de líquidos.

Suele ser normal si:

- Aparece después de comer y se va en unas horas.
- Cambia a lo largo del día y por la mañana estás mejor.
- Coincide con ciertos días de tu ciclo.
- No viene acompañada de ninguna de las señales de la página 7.

> Que algo sea frecuente no significa que tengas que aguantarlo. Si te molesta, vale la pena entender de dónde viene.

CAUSAS FRECUENTES

Lo que no tiene que ver con «comer mal»

Algunas causas habituales:

- **Comer rápido.** Si comes deprisa, de pie o mirando el móvil, tragas más aire y masticas menos.
- **Estrés.** El sistema digestivo y el nervioso están muy conectados. En semanas de tensión es fácil notar la digestión más lenta o más pesada.
- **Cambios bruscos de fibra.** Pasar de poca verdura y legumbre a mucha de un día para otro suele dar gases. El intestino necesita tiempo para adaptarse.
- **Bebidas con gas y chicle.** Las bebidas con gas meten aire directamente; el chicle hace que tragues aire sin darte cuenta.
- **Dormir poco o mal.** El descanso influye en el apetito, en el estrés y en el ritmo intestinal.
- **Ciclo menstrual.** Los cambios hormonales pueden afectar a la retención de líquidos y al tránsito.
- **Estreñimiento.** Si no vas bien al baño, es normal sentir el abdomen lleno.
- Comidas muy copiosas después de restringir. Si pasas el día comiendo poco, llegas a la cena con mucha hambre y comes deprisa y en cantidad.

> Marca las que te encajen. Suele haber más de una a la vez.

LO QUE SUELE EMPEORARLO

Lo que parece lógico y no ayuda

— **Eliminar alimentos por tu cuenta.** Quitas el gluten, luego la lactosa, luego la legumbre. La lista crece y no sabes qué te sienta mal de verdad.

— **Compensar saltándote comidas.** Al día siguiente llegas con más hambre, comes más rápido y vuelves a sentirte pesada.

— **Hacer un «detox».** Batidos o días de solo líquidos que no resuelven nada y te devuelven al punto de partida.

— Pasar el día casi sin comer y cenar mucho. Una sola comida grande al final del día es una invitación a la pesadez.

Qué probar en su lugar, de uno en uno:

1. Haz al menos una comida al día sentada y sin pantalla.
2. Deja los cubiertos en la mesa entre bocado y bocado.
3. Haz tus comidas del día aunque alguna sea sencilla. No llegues a la cena con hambre de lobo.
4. Si quieres más fibra, súbela poco a poco a lo largo de varias semanas y bebe agua.
5. Cambia una bebida con gas al día por agua o una infusión.
6. Antes de quitar un alimento, apúntalo en el registro una semana.

> No hace falta hacerlo todo. Elige uno o dos pasos y observa.

TU REGISTRO

Siete días observando

Durante una semana, apunta lo que pasa. Sirve para ver patrones que de memoria se escapan. Nada de juzgarte ni de contar.

- **Come como sueles comer.** No cambies nada esta semana.
- Apunta al final de cada comida o, como mucho, al final del día.
- **No hace falta poner cantidades.** Basta con qué comiste y a qué hora.
- Al terminar, busca repeticiones: días de más estrés, de peor sueño, comidas rápidas, fase del ciclo.

DÍA	QUÉ COMÍ Y A QUÉ HORA	CÓMO DORMÍ	NIVEL DE ESTRÉS (1-5)	HINCHAZÓN (0-5)	NOTAS / CICLO
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

> Hinchazón: 0 es nada, 5 es mucha. Estrés: 1 es un día tranquilo, 5 es un día muy tenso.

IMPORTANTE

Cuándo consultar con tu médico

La hinchazón suele ser benigna, pero a veces es una señal que conviene estudiar. Pide cita con tu médico si, además de hinchazón, tienes:

- Pérdida de peso sin explicación.
- Sangre en las heces o heces muy oscuras.
- Dolor abdominal intenso o que no se va.
- Fiebre.
- Vómitos.
- Cambios bruscos en tu ritmo intestinal que se mantienen.
- Dificultad para tragar.
- Síntomas que te despiertan por la noche.
- Anemia o cansancio que no se explica.
- Antecedentes familiares de enfermedad digestiva.

También si la hinchazón es nueva, va a más o no se parece a lo que te ha pasado siempre.

> La nutrición acompaña al tratamiento médico, no lo sustituye. Si tu médico ya te está estudiando, lo que trabajemos juntas irá siempre en la misma dirección.

SIGUIENTE PASO

Si quieres que lo miremos juntas

Con esta guía ya tienes por dónde empezar. Si prefieres no hacerlo sola, así es como trabajo:

1. Test online de 3 minutos (opcional). Me cuentas qué te pasa y qué quieres conseguir, para que llegue a la llamada sabiendo de qué hablamos.
2. Llamada gratuita de 15 minutos. Te explico cómo trabajaría tu caso y tú decides. Sin compromiso.
3. Primera consulta de 60 minutos. Repasamos tu historia, tus síntomas, tu medicación, tus hábitos y tus gustos. Presencial en Poblenou u online por videollamada.

Si ya tienes tu registro de siete días, tráelo. Nos dará mucha información.

Contacto:

— WhatsApp: +34 659 71 14 89
— Email: martinapuigpinol@gmail.com
— Instagram: @martinapuigpinol
— Consulta: Carrer de Marià Aguiló 111, Poblenou (con cita previa)

Martina Puig · Dietista-nutricionista · Barcelona y online