



## Eructos

gooooark

brup

broa

orup



### ¡No te pases!

Los eructos son los gritos que da nuestro estómago cuando nos pasamos.

Según el Diccionario de la Real Academia, eructar es expeler con ruido por la boca los gases del estómago.

### ¿Quién no ha eructado alguna vez?

Los eructos son comunes cuando ingerimos más comida de la que nuestro estómago puede resistir.

Cuidado con las comidas muy pesadas. La comida grasa o muy condimentada incrementa la acidez en el estómago.

Es entonces cuando éste grita porque le cuesta mucho hacer la digestión.

También eructamos si ingerimos algún producto gaseoso como los refrescos con gas, charlamos demasiado durante la comida o masticamos chicle.

Esto ocurre porque se produce una distensión de aire en nuestro interior que da como resultado un malestar que debe ser expulsado. Se le llama **aerofagia**, que viene de tragar aire.

En navidades es frecuente comer comidas muy pesadas, comer con ansia y demasiado.



No te pases, que **no es cosa de risa**. Acostumbrarse a eructar no sólo es desagradable, si no que provoca que tu estómago, diafragma y abdomen sufran.