



# SINDROME DE INTESTINO IRRITABLE

## Recomendaciones Dietéticas

	<b>SI RECOMENDADOS</b>	<b>PERMITIDOS (EN PEQUEÑA CANTIDAD SI TOLERA)</b>	<b>NO RECOMENDADOS</b>
<b>SOPAS</b>	Caldo desgrasado o de verdura		Caldos grasos y sopas, sopa de coles
<b>CARNES</b>	Carnes asadas, jamón sin grasa, cerdo sin grasa.	Menudos (molleja, seso, riñón, hígado), caza fresca, asado.	Charcutería (salvo jamón y cerdo sin grasas frío, carne y caza manida, conservas)
<b>PESCADOS Y MARICOS</b>	Pescado sin grasa (lucio, carpa, dorada, merluza, salmónete, bacalao, raya, lenguado, trucha, rodaballo). Ostras	Salmón, atún asado, mariscos, crustáceos.	Pescados grasos (anguilas, arenques, caballa, sardinas en aceite, atún en conserva), frituras.
<b>HUEVOS</b>	Huevos frescos pasados por agua	Huevos duros	Huevos cocidos en grasa
<b>CEREALES Y PAN</b>	Harina de cereales, sémola, tapioca, arroz, pastas o pan sin miga en cantidad moderada.		Miga de pan
<b>VERDURAS</b>	Patatas, verduras verdes cocidas, verduras verdes crudas salvo si diarrea ó cólico.		Legumbres secas (arvejas, lentejas, porotos, habas), coles, coliflor, coles de bruselas.
<b>MATERIAS GRASAS</b>	Mantequilla fresca	Aceite de oliva y de cacahuete no coido, nata.	Grasas cocidas (tocino, manteca de cerdo, salsa, guisado, frituras, mantequilla cocida), foie graso.
<b>LECHE Y QUESOS</b>	Yogur, queso fresco, queso cocido.	Quesos fermentados, leche.	Café con leche
<b>DULCES DE COCINA</b>	Dulces sin grasa	Flan, buñuelos.	Repostería grasa, helados, chocolate y cacao.
<b>FRUTAS</b>	Frutas cocidas, frutas crudas salvo si diarrea, mermelada, compota.	Nueces, avellanas, almendras.	Plátano, melón, higos, dátiles, castañas, pasas.
<b>CONDIMENTOS</b>	Limón, aceite de oliva	Vinagre y sal	Pimienta
<b>BEBIDAS</b>	Vino diluido, infusiones, aguas minerales.	Té suave, café, descafeinado, zumos de frutas.	Alcohol, vino puro, sidra, cerveza, café y té fuertes. Bebidas gaseosas y heladas.
<b>TABACO_Y DIVERSOS</b>		Es preferible no fumar	Mascar Chicle



## CONSEJOS DIETÉTICOS

- Haga una “dieta pobre en grasa” y “ricas en proteínas” (carnes y pescados).
- Coma despacio y procure masticar bien.
- Evite comidas copiosas, son preferibles comidas más frecuentes y menos abundantes.
- Evite los alimentos que usted note que le desencadenan o empeoran sus síntomas. Los que con más frecuencia perjudican son: especias, alcohol, tónica, sopas de sobres, cacao, derivados lácteos, quesos, yogurt, bollería, pasteles, helados, mantequilla, algunos cereales (trigo, maíz), patatas, cebollas, cítricos.
- Evite las bebidas con gas y los alimentos flatulentos como: col, coliflor, habas, garbanzos, lentejas, coles de Bruselas, cebollas, puerros, guisantes, frutos secos y en conserva.
- Aumente la ingesta de agua (de 1.5 a 2 litros diarios), sobre todo si predomina el estreñimiento.
- Procure mantener un horario fijo de comidas, e intente evacuar siempre a la misma hora y sin prisas, preferiblemente después del desayuno.
- Si lo que predomina es la diarrea sospeche de la leche evite los derivados lácteos. Puede ser interesante descartar una intolerancia a la lactosa. Modere café, té, chocolate. Puede tomar leche vegetal (de almendras).
- Realice ejercicio físico, caminar, nadar...
- El dolor abdominal se puede aliviar aplicando calor local suave.
- Evite el uso de laxantes. Elimine edulcorantes dietéticos, en especial el sorbitol, al que mucha gente es intolerante (chicles, patillas de menta sin azúcar, etc.). Hay alimentos que también son ricos en sorbitol, como los melocotones, el zumo de manzana, las peras, las ciruelas, las ciruelas pasas, y el chocolate). También la fructosa puede causar problemas a algunas personas.
- Evite , en lo posible, las situaciones que le pongan nervioso o estresen.

## DIETA EJEMPLO

### DESAYUNO Y MERIENDA

- Leche de almendra, infusión de té ó café con poquita miel.
- Pan integral. Margarina.
- Frutas: manzana, pera, plátano... Zumo natural de frutas.

### COMIDAS PRINCIPALES

- Caldos y sopas de vegetales o carnes no grasos.
- Pastas, patatas cocidas o al horno. Arroz.
- Carnes sin grasa (ternera, pollo, pavo, cerdo, cordero) cocidas, al horno o plancha. No fritas.
- Pescados de todos los tipos, no fritos.
- Huevos.
- Todas las verduras excepto las de arriba indicadas.
- Ensalada de lechuga, escarola, tomate.
- Frutas: manzana, pera, plátano. Manzanas al horno.
- Pan integral.

### COMPLEMENTOS:

- Aceite (oliva, girasol, maíz): dos cucharadas al día.
- Bebidas: sólo agua o zumos naturales de frutas.
- Puede condimentar con sal, salvo que no esté indicada por otras enfermedades. (hipertensión...).

### **DIETA PARA EL INTESTINO IRRITABLE**

CS Torrejón (<http://www.docvadis.es/cstorrejon/index.html>)



**Recuerda: Todos los Problemas de Salud empeoran con el Tabaco. ¡¡No FUMES!!**