

SERVICIO DE APARATO DIGESTIVO

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON METEORISMO

RECOMENDACIONES GENERALES

- Masticar bien los alimentos.
- Comer y beber lentamente.
- Beba poca cantidad de líquido durante las comidas (agua, vino, zumos), sin gas, se recomienda no utilizar pajitas.
- Evite chupar caramelos y mascar chicle.
- No fume.
- No realizar comidas demasiado copiosas o de condimentación fuerte.
- Utilizar técnicas culinarias que menos grasa aportan a los alimentos: al agua -cocido o hervido, vapor, escalfado, rehogado, plancha, horno y papillote.
- Utilizar moderadamente: fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados (desgrasar en frío, mejora su conservación y su calidad nutricional).
- En caso de estreñimiento, no se deben efectuar cambios bruscos en la dieta en cuanto a su contenido en fibra, ya que pueden crear más gases y molestias. Lo conveniente es introducir progresivamente los alimentos ricos en fibra.

GUÍA PARA LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS

Aunque la evidencia científica relacionada con alimentos concretos es muy pobre, a continuación, presentamos una breve guía que en algunos casos puede facilitar la selección de alimentos.

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	EVITAR O DISMINUIR EL CONSUMO	CONSEJOS
Lácteos	Productos lácteos semidesnatados	Productos lácteos semidesnatados Quesos grasos y curados Yogur con frutas, con cereales o frutos secos	
Cárnicos, pescados y huevos	Carnes (vaca, ternera, pollo, pavo, cordero lechal) y pescados (blancos y azules) Huevos	Productos de charcutería y vísceras	Cocine de forma sencilla, mejor cocido o asado, peor fritos o rebozados. Tome los huevos escalfados, pasados por agua, duros o en tortilla francesa.

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	EVITAR O DISMINUIR EL CONSUMO	CONSEJOS
Cereales, legumbres y tubérculos	Pasta italiana Arroz Pan blanco, biscottes	Cereales integrales, arroz, pan y harinas integrales Legumbres: habas, alubias, garbanzos, lentejas, guisantes Patata	Evitar pan fresco recién horneado tipo baguette y pasta poco cocida. Puede tomar legumbres en purés o bien pasadas por el "chino".
Verduras y hortalizas	Todas, a excepción de las que recomendamos evitar	Verduras: col, coliflor, coles de Bruselas, repollo, alcachofas, nabos, espinacas	Una vez por semana, puede tomar menestra o panaché de verduras.

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (noviembre 2022).