



DIETA PARA EVITAR PROBLEMAS DE COLITIS

Evitar irritantes y alimentos que alteran la movilidad del estómago:

- ✗ Café
- ✗ Té (verde y negro)
- ✗ Picantes, vinagre y pimienta
- ✗ Condimentos o encurtido
- ✗ Alcohol (destilados, cerveza y vino tinto)
- ✗ Grasa (aceites de semillas, alimentos procesados, mayonesa y fritos)
- ✗ Refrescos y alimentos procesados

Evitar para Distensión, Inflamación o Estreñimiento (FODMAP):

- ✗ Pan blanco e integral, pan dulce, galletas, pasteles, tortillas de trigo, pastas, cereales de trigo y centeno (alimentos con gluten).
- ✗ Leche entera descremada y baja en grasa, light y deslactosada, queso crema, queso fresco, helado, algunos otros quesos (proteína caseína)

Reducir o evitar si generan molestias (alimentos nutritivos que pueden generar gases):

- ⚠ Frutas: manzana, mango, pera, fruta en almíbar, melocotón, frutas secas, durazno, cerezas, nectarina, sandía, melón, guanábana, lichi
- ⚠ Edulcorante (fructuosa y jarabe de maíz), miel
- ⚠ Brócoli, apio, betabel, papa, calabaza, rábano, cebolla, pepino, chícharo, coliflor, aguacate, champiñones
- ⚠ Frijol, habas, lentejas, garbanzos
- ⚠ Cacahuete, en gran cantidad

Sugerencias de alimentación:

Ingesta de agua de **2 a 2.5 litros** mínimos diario (te, agua simple o de fruta natural, jugos). Come, carne de pollo sin piel, pescado, mariscos al natural, carne magra de res o puerco (alimento cocido, horneado o asada). Consume fibra todos los días (hasta 20g diarios) puede ser **linaza en polvo 1 o 2 cucharadas disuelta en un vaso con agua cada 12 a 24hrs**, salvado libre de gluten, avena. Puedes usar pan integral libre de gluten, harina de maíz, arroz integral, quinoa. De frutas y verduras come granada, plátano, kiwi, papaya, cítricos con moderación (naranja y piña), ciruela pasa, verduras cocidas (chayote, zanahoria, espinaca), verdura cruda (lechuga, acelga, espinaca, tomate), se acepta cualquier fruta o verdura que sepan al haber probado que no genere intolerancia. Usa leche vegetal, yogurt deslactosado y algunos quesos (queso fresco, requesón, queso cottage) consumiéndolos con moderación pueden usarse. Cocina con aceite de coco virgen y extra virgen, manteca de cerdo (sin excederte) o mantequilla clarificada.

Consejos:

Toma líquidos templados y hasta el final de los alimentos. Camine 5min después de comer para ayudar a la digestión. Haz ejercicios al menos 4 veces a la semana por lo menos 30 minutos. Disminuye situaciones de estrés o ansiedad. Tratar de masticar bien los alimentos. No tengas comidas excesivas, es preferible 5 comidas pequeñas al día. Cena y espera al menos 2hrs, idealmente hasta 3hrs antes de acostarte.



ALIMENTOS QUE GENERAN GASES

COMIDA ALTA EN FODMAP



FRUTAS



OTROS



CEREAL



VERDURAS



Por: Punto Gastro
Fuente: Investigación evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: the FODMAP approach

ALIMENTOS PARA EVITAR LOS GASES

COMIDA BAJA EN FODMAP



FRUTAS



No se aconseja más de una pieza por comida, ni más de 3 al día

OTROS



GRANO



VERDURAS



Por: Punto Gastro
Fuente: Investigación evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: the FODMAP approach