



DIETA PARA EVITAR PROBLEMAS DE REFLUJO, GASTRITIS Y COLITIS

Evitar irritantes y alimentos que alteran la movilidad del estómago:

- ✗ Café
- ✗ Té (verde y negro)
- ✗ Refrescos o bebidas saborizadas
- ✗ Enlatados, embutidos, cátsup (evitar procesados)
- ✗ Encurtidos / Vinagre
- ✗ Menta y yerbabuena (alteran la movilidad del estómago)
- ✗ Chocolate (altera la movilidad del estómago)
- ✗ Picantes, salsas.
- ✗ Condimentos, ajo, cebolla, tomatillo, pimienta
- ✗ Cítricos (limón, naranja, piña, lima, toronja, fresa)

- ✗ Alcohol (destilados, cerveza y vino tinto)
- ✗ Tabaco
- ✗ Grasa (aceites de semillas, alimentos procesados, mayonesa y fritos)
- ✗ Alimentos muy calientes o fríos

Evitar para Distensión, Inflamación o Estreñimiento o diarrea (alimentos inflamatorios y 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 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 no abusar al tomar líquidos acompañándolos con los alimentos. Camine 5min después de comer para ayudar a la digestión. 30 minutos de ejercicios al menos, 4 veces a la semana. Disminuya situaciones de estrés o ansiedad. Bajar de peso. No ayunos prolongados. Tratar de masticar bien los alimentos, llevar porciones no excesivas, es preferible 5 comidas pequeñas al día. Cenar y esperar al menos 2hrs, idealmente esperar 3hrs, antes de acostarse. Levantar la base de la cama del lado de la cabecera 15cm, esa posición mejora el reflujo. No usar ropa ajustada al dormir. Acostarse de lado izquierdo.

ALIMENTOS QUE GENERAN GASES

COMIDA ALTA EN FODMAP



FRUTAS



Manzana



Aguacate



Cerezas



Ciruela



Albaricque



Sandía



Frutas en almibar



Durazno



Mango



Pera



Melón (>80g)



Lichi



Guanábana



Fruta desecada

OTROS



Jarabe de maíz



Lácteos



Miel



Frutos secos



Salsa de soya



Endulzantes



Sirope

VERDURAS



Alcachofa



Betabel



Espárrago



Col



Hinojo



Ajo



Coliflor



Chícharo



Rábano



Champiñón



Cebolla



Cebollín



Puerro



Lechuga



Legumbres



Papa



Apio



Calabaza (>1/2 taza al día)



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

CEREAL



Avena



Trigo



Centeno



ALIMENTOS PARA EVITAR LOS GASES

COMIDA BAJA EN FODMAP



FRUTAS



Platano



Uva



Kiwi



Limón



Melón (<80g)



Naranja



Maracuyá



Papaya



Piña



Granada



Fresas



Mandarina



Frambuesa

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

OTROS



Chocolate negro



Café y té



Carnes

Lácteos bien fermentados



Bebidas vegetales



Comida de mar



Pescado



Huevos

GRANO



Maíz - Mijo



Quinoa



Arroz

VERDURAS



Albahaca



Zanahoria



Menta



Oliva



Yuca



Brócoli (<80g)



Palmitos



Pimiento



Espinaca



Tomate



Nabo



Pepino (<1p)



Calabaza (<1/2 taza al día)



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