

Recomendaciones Generales para SII

- Seguir una alimentación equilibrada.
- Beber 1,5-2 litros de agua diarios (6-8 vasos).
- Fraccionar la alimentación en mínimo 5 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).
- Evitar las comidas copiosas. Mejor comer poco más veces que mucho de una sola vez.
- Intentar ser regular con los horarios de las comidas y no saltarse ninguna.
- Evitar cenar muy tarde e intentar que pase al menos 2 horas antes de acostarse.
- Tomarse su tiempo en cada comida: es recomendable dedicar entre 20 y 45 minutos. No comer con prisas ni estrés.
- Mantener una posición correcta (sentado en una silla con la espalda recta) a la hora de comer.
- Masticar bien los alimentos.
- En general, aunque cada individuo debe probar su tolerancia, se debe evitar:
 - El consumo de aquellos alimentos flatulentos (col, coliflor, legumbres, alcachofa, brócoli, cebolla, uvas...).
 - El consumo de vegetales de hoja crudos, especialmente la lechuga, ya que provoca distensión abdominal.
 - Los alimentos ricos en fibra insoluble como los cereales integrales y los frutos secos.
 - Algunas frutas y verduras que no acostumbran a sentar bien, como por ejemplo: manzana pera, melón, albaricoque, cereza, pimiento, ajo, espárragos, etc.
 - El café.
 - Las bebidas alcohólicas, carbonatadas o azucaradas.
- Se recomienda tomar los alimentos templados, evitando temperaturas extremas.
- En cuanto a las formas de cocción, se recomienda que sean siempre técnicas suaves, evitando los guisos fuertes y las frituras. Las cocciones más indicadas son hervido, vapor, microondas, plancha y horno.
- Es recomendable no fumar.
- Recuerde:

La manera cómo se ingiere un alimento, así como la técnica de cocción, también puede afectar a la manera en cómo se siente tras ingerirlo. Por ello no debe restringir un alimento sólo porque una vez le sentase mal, debe intentar comprobar la tolerancia en otra ocasión.

Si quiere más información puede ir a **NUTRISIIA**, guía de alimentación en pacientes con SII.