

SII: ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

RECOMENDACIONES GENERALES

- Seguir una alimentación equilibrada.
- Beber 1,5-2 litros de agua diarios (6-8 vasos). Pero poca cantidad de líquido durante las comidas (agua, vino, zumos), sin gas y sin utilizar porrón, bota, botijo o paja para chupar.
- 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 una hora antes de acostarse.
- Tomarse su tiempo en cada comida: es recomendable dedicar entre 20 y 45 minutos.
- No comer con prisas ni estrés.
- No hable acaloradamente mientras coma y evite hacer ruidos deglutorios al beber.
- Mantener una posición correcta (sentado en una silla con la espalda recta) a la hora de comer.
- Masticar bien los alimentos. Una higiene oral y salud bucodental correctas son fundamentales. ¡Es el primer paso de la digestión!
- Evite chupar caramelos y mascar chicle.
- 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.
- Realice ejercicio físico, caminar, nadar, etc.
- El dolor abdominal se puede aliviar aplicando calor local suave.
- Haga una dieta "pobre en grasas" y "rica en proteínas" (carnes y pescados). En general, aunque cada individuo debe probar su tolerancia, se debe evitar:
 - Especias.
 - Bollería, pasteles.
 - El consumo de aquellos alimentos flatulentos (col, coliflor, legumbres, alcachofa, brócoli, cebolla, habas, garbanzos, lentejas, coles de Bruselas, cebollas, puerros, guisantes, champiñones...). Puede tomarlas en purés o bien pasadas por el "chino".
 - El consumo de vegetales de hoja crudos, especialmente la lechuga, ya que provoca distensión abdominal. En su defecto, partirla a la juliana.
 - Limite el uso de tomate, apio y zanahoria en las ensaladas. El tomate tómelo preferentemente pelado.
 - Algunas frutas y verduras que no acostumbran a sentar bien, como por ejemplo: naranja, pera, melón, albaricoque, cereza, pimiento, ajo, espárragos, uvas, etc.

- Huevos (6% grasa). La grasa está únicamente en la yema y está totalmente desaconsejada.
- Carne y derivados: debe eliminar la grasa visible. Carnes grasas: cordero, cerdo, todos los embutidos. Sesos.
- Pescados (el pescado azul o pescado graso (10-12% grasa) está desaconsejado).
- El café.
- Derivados lácteos. Mantequilla. Tomarlos sin lactosa o leche vegetal (de almendras).
- Las bebidas alcohólicas, carbonatadas o azucaradas.
- Chocolate y cacao (cuanto mayor es su pureza mejor)

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.

ocasional

semanal

diario



cocciones suaves



caminar

