

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON COLON IRRITABLE.

1.- Todas las comidas deben tener un MAXIMO de tres alimentos diferentes, por ejemplo: una harina (arroz o papa) una carne, que no debe ser guisada y una verdura **(solo una sin leche ni mantequilla)**

2. Alimentos que **NO** debe consumir:

Leche, banano, plátano, melón, repollo, bebidas gaseosas, comidas condimentadas, granos (frijoles, alverjas secas, garbanzos) platos estilo bandeja paisa con muchos alimentos diferentes en el mismo plato,

3. Nunca debe consumir frutas ni jugos con las comidas se pueden consumir tres horas antes o tres horas después de cada comida.

4. Nunca debe consumir frutas en ensaladas mixtas y mucho menos con crema de leche. Las frutas se deben consumir una a la vez ejemplo solo naranja.

5. Nunca se debe consumir verduras en ensaladas mixtas y mucho menos con salsas tampoco con leche o mantequilla. Las verduras se deben consumir una a la vez por ejemplo solo habichuelas.

6. Puede consumir agua de apio con las comidas para disminuir los gases.

En general evite todo alimento o grupo de ellos que usted sienta que no le caen bien esta es una enfermedad que se maneja con medidas dietéticas, si usted sigue la dieta mejora, pero si NO la sigue volverá a tener problemas.

RECOMENDACIONES DIETETICAS EN EL METEORISMO (GASES)

DURANTE LA COMIDA

- No realizar ningún tipo de trabajo mientras come.
- No hablar acaloradamente en estos momentos
- No ingerir gran volumen de comida
- Comer pausadamente, en pequeños bocados y masticando bien los alimentos
- Al comer, beber solo cantidades moderadas de líquido preferiblemente agua.
- No acostarse inmediatamente después de comer, dejar al menos entre 3 y 4 horas de intervalo
- Tomar de 4 a 6 vasos de líquidos
- Consumir leche deslactosada o de soya
- Consumir una harina por comida
- Consumir alimentos ricos en fibra, granola, hojuelas de maíz, arroz tostado, hojuelas de avena, trigo molido. El requerimiento de fibra diario recomendado es de 25 a 30 gramos.

ALIMENTOS Y SUSTANCIAS QUE SE DEBEN EVITAR (POR SER PRODUCTORES DE GASES)

- Bicarbonato en elaboración de comidas
- Masticar chicle
- Grasas y fritos
- Leche entera y sus derivados, si tiene intolerancia a ellos.
- Bebidas con gas: Sodas, gaseosas, colas y otros refrescos gasificados cerveza y champaña (espumosos)
-

EN GENERAL EVITAR COMER O BEBER LO QUE USTED IDENTIFIQUE LE PRODUCE GASES O LE CAE MAL
EJEMPLOS:

Verduras, frutas y legumbres o granos: coliflor, brócoli, habas, habichuelas, frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas secas. (Leguminosas) repollo, cebolla cabezona, pepino cohombro, rábanos, champiñones, duraznos, bananos, ciruelas, uvas pasas, manzanas, pan integral, salvado, mani, nueces, alimentos dietéticos endulzados con manitol o sorbitol

