



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON METEORISMO

GUÍA PARA LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS

Aunque la evidencia científica relacionada con alimentos concretos es muy pobre a continuación presentamos una breve guía que en algunos casos puede facilitar la selección de alimentos.

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	EVITAR O DISMINUIR EL CONSUMO	CONSEJOS
Lácteos	Productos lácteos semidesnatados	Quesos grasos y curados Yogur con frutas, con cereales o frutos secos	
Cárnicos, pescados y huevos	Carnes (vaca, ternera, pollo, pavo, cordero lechal) y pescados (blancos y azules) Huevos	Productos de charcutería y vísceras	Cocine de forma sencilla, mejor cocido o asado, peor fritos o rebozados. Tome los huevos escalfados, pasados por agua, duros o en tortilla francesa.
Cereales, legumbres y tubérculos	Pasta italiana Arroz Pan blanco, biscottes	Cereales integrales, arroz, pan y harinas integrales Legumbres: Habas, alubias, garbanzos, lentejas, guisantes Patata	Evitar pan fresco recién horneado tipo baguette y pasta poco cocida Puede tomar legumbres en purés o bien pasadas por el "chino".
Verduras y hortalizas	Todas, a excepción de las que recomendamos evitar	Verduras: Col, coliflor, coles de Bruselas, repollo, alcachofas, nabos, espinacas,	Una vez por semana puede tomar menestra o panaché de verduras

	o disminuir	acelgas, lechuga, espárragos, pepino, pimiento, cebolla cruda, nabos.	Limite el uso de tomate, apio y zanahoria en las ensaladas. El tomate tómelo preferentemente pelado.
Frutas	Todas, a excepción de las que recomendamos evitar o disminuir	Pasas, albaricoque, piña, ciruela Frutos secos	Puede tomar todo tipo de zumos de frutas naturales y sin gas Tome preferentemente frutas maduras y peladas
Grasas	Aceite de oliva virgen y aceite de semillas con moderación	Fritos, mantequilla, mayonesa, margarina, frutos secos.	
Azúcares y dulces	Miel y azúcar con moderación Repostería casera y con poco aceite En cantidad moderada.	Chocolate y cacao. Bollería y repostería industrial Galletas integrales Fructosa, jarabe de glucosa	
Bebidas	Agua, infusiones, caldos vegetales	Bebidas gaseosas, refrescos de cola, cerveza, vino tinto.	
Condimentos	Sal, hierbas aromáticas.	Pimienta (negra, blanca, cayena y verde), pimentón, guindilla	

Dra. Jimena Abilés Osinaga
Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo.
Hospital Costa del Sol, Marbella (Málaga).

Dr. Robin Rivera Irigoín
Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo.
Hospital Costa del Sol, Marbella (Málaga).