



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON METEORISMO

RECOMENDACIONES GENERALES

- Masticar bien los alimentos, comer y beber lentamente
- Beba poca cantidad de líquido durante las comidas (agua, vino, zumos), sin gas, se recomienda no utilizar pajitas
- Evite chupar caramelos y mascar chicle.
- No fume.
- No realizar comidas demasiado copiosas o de condimentación fuerte.
- Utilizar técnicas culinarias que menos grasa aportan a los alimentos: al agua -cocido o hervido, vapor, escalfado, rehogado, plancha, horno y papillote. Utilizar moderadamente: fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados (desgrasar en frío, mejora su conservación y su calidad nutricional).
- En caso de estreñimiento, no se deben efectuar cambios bruscos en la dieta en cuanto a su contenido en fibra, ya que pueden crear más gases y molestias. Lo conveniente es introducir progresivamente los alimentos ricos en fibra.

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).