



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



por un Mundo
Salud Digestivo

METEORISMO

GUÍA DE SELECCIÓN DE ALIMENTOS

La siguiente tabla presenta los grupos de alimentos que pueden producir síntomas digestivos de meteorismo y gas intestinal y que conviene evitar.

Grupo de Alimentos	Alimentos a evitar	Porque evitarlos
Legumbres	Alubias negras, rojas, blancas lentejas; garbanzos; guisantes	Alto contenido de oligosacáridos que pueden fermentarse en el colon
Vegetales Crucíferos	Brócoli, col, coliflor, coles de Bruselas, repollo	Presencia de rafinosa y azufre que pueden causar gas
Frutas	Manzanas, peras, melocotones, sandía, mango, Ciruelas, pasas, cerezas aguacate	Contienen altos niveles de sorbitol y fructosa que pueden fermentarse en el colon
Cereales Integrales	Trigo integral, centeno, cebada, avena	Alto contenido de fibra insoluble que puede causar gas
Productos Lácteos	Leche entera, quesos curados, helados, yogurt	Lactosa, especialmente en personas con intolerancia a la lactosa
Edulcorantes Artificiales	Sorbitol, manitol, xilitol (en chicles, caramelos sin azúcar)	Pueden fermentarse en el colon y causar gas
Alimentos Grasos y Fritos	Comida rápida, patatas fritas, aperitivos fritos	Las grasas pueden ralentizar la digestión, aumentando la fermentación
Bebidas Carbonatadas	Refrescos, cerveza, agua con gas, zumos comerciales	El dióxido de carbono puede acumularse en el tracto digestivo. Alto contenido en sorbitol
Alimentos Ricos en Fibra Soluble	Frijoles horneados, guisantes, zanahorias, plátanos	La fibra soluble puede fermentarse en el intestino
Productos con Gluten	Panes, pastas, y productos a base de trigo (para sensibles al gluten)	El gluten puede causar gas en personas con sensibilidad o celiaquía
Bebidas Alcohólicas	Cerveza, vino, alcohol de alta graduación	Pueden irritar el tracto digestivo y aumentar la producción de gas

Grupo de Alimentos	Alimentos a evitar	Porque evitarlos
Alimentos con Alto Contenido de Grasa	Carnes rojas, embutidos, comidas con mucho aceite	La grasa ralentiza la digestión, aumentando la posibilidad de fermentación
Producto procesados	Chicles, gominolas, galletas, bollería industrial	Alto contenido en sorbitol, edulcorantes, espesantes y colorantes artificiales.

Dra. Jimena Abilés Osinaga
Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo.
Hospital Costa del Sol, Marbella (Málaga).
Contenido revisado y actualizado en diciembre 2023