



## CONSEJOS DIETÉTICOS METEORISMO

Consulta on-line en <http://www.elmeumetge.cat>

### ¿Qué es el meteorismo?

Es un problema en la que el abdomen se siente lleno, apretado y distendido, generalmente debido a un exceso de gases intestinales.

Los eructos, el meteorismo y la distensión abdominal por gas son problemas habituales de una parte de la población que resultan molestos pero no son nocivos para su salud.

La mayoría de los casos se deben a aerofagia (tragar aire) inconsciente o a una sensibilidad exagerada a cantidades normales de gas en el abdomen.

Debe intentar disminuir la cantidad de aire que traga y hacer pequeños cambios en su dieta para evitar o disminuir los alimentos que contienen más gas.

### Elimine o disminuya de su dieta los siguientes alimentos:

- Legumbres: Habas, alubias, garbanzos, lentejas, guisantes... (puede tomarlas en purés o bien pasadas por el "chino").
- Verduras: Col, coliflor, coles de Bruselas, repollo, alcachofas, nabos, espinacas, acelgas, lechuga, espárragos, pepino, pimiento.
- Hortalizas: Cebolla cruda, patatas, rábanos.
- Cereales: cereales integrales, arroz, pan y harinas integrales.
- Frutas: pasas, albaricoque, piña, ciruela.
- Miscelánea: chocolate, bebidas gaseosas, refrescos de cola, cerveza, vino tinto.

### Disminuya el consumo de lo siguiente:

- No tome más de un vaso de leche al día.
- Disminuya el consumo de yogurt y quesos frescos.
- Evite el azúcar y utilice sacarina en su lugar.
- Un plato de pasta a la semana (macarrones, tallarines,...) sin tomate y con queso.
- Tome preferentemente frutas maduras y peladas: melocotón, albaricoque, piña, manzana, pera, melón, sandía, kiwi... Evite pasas, albaricoque, plátanos y ciruelas.
- Limite el uso de tomate, apio y zanahoria en las ensaladas. El tomate tómelo preferentemente pelado.

### Puede tomar:

- Carnes (vaca, ternera, pollo, pavo, cordero lechal) y pescados (blancos y azules). Cocine de forma sencilla, mejor cocido o asado, peor fritos o rebozados.
- Huevos escalfados, pasados por agua, duros o en tortilla francesa.
- Puede tomar todo tipo de zumos de frutas naturales y sin gas.
- Una vez por semana puede tomar menestra o panaché de verduras.
- Pan: 150 gramos al día.
- Condimente preferentemente con aceite de oliva o de soja.

### Recomendaciones generales:

- Beba poca cantidad de líquido durante las comidas (agua, vino, zumos), sin gas y sin utilizar porrón, bota, botijo o paja para chupar.
- Coma lentamente, mastique y ensalive bien los alimentos.
- Evite chupar caramelos y mascar chicle.
- No fume.
- No hable acaloradamente mientras coma y evite hacer ruidos deglutorios al beber.

-----