



Manejo del meteorismo

ELIMINAR DE LA DIETA

- Patatas. Rábanos. Cebolla
- Legumbres (garbanzo, haba, lenteja, judía...). Guisante
- Arroz. Cereales integrales
- Coliflor. Repollo. Coles de Bruselas
- Acelgas. Lechuga. Espinacas. Pimiento
- Sopas (todo tipo)
- Chocolate
- Vino tinto. Bebidas con gas

DISMINUIR

- Leche (no más de 1 vaso/día). Derivados de la leche, menos yogur y quesos frescos.
- Azúcar y alimentos azucarados (pueden usarse edulcorantes: sacarina, ciclamato).
- Menestra o panaché de verduras: sólo 1 vez por semana.
- Pan: 150 gramos diarios.
- Pasta: 1 plato a la semana, sin tomate y con queso.
- Las legumbres sólo como puré.
- Sólo frutas maduras y peladas (melocotón, albaricoque, piña, manzana, pera, melón, sandía, kiwi).
- Pueden tomarse todo tipo de zumos de frutas naturales pero sin gas.

TOMAR LIBREMENTE

- Carne (vaca, ternera, pollo, pavo, cordero lechal).
- Pescados.
- Huevos escalfados, pasados por agua, duros o en tortilla francesa.
- Ensaladas de tomate sin piel, apio, endivias.
- Condimentar preferentemente con aceite de oliva o soja.
- Usar comino de forma preventiva para cocinar las legumbres.

OTRAS RECOMENDACIONES

- Mejor los cocidos y asados que los fritos o rebozados.
- Beber poca cantidad de líquido durante las comidas, sin gas, sin utilizar porrón, bota, botijo o paja.
- Evitar hacer ruidos deglutorios al beber.
- No hable acaloradamente mientras come.
- Buena masticación y salivación de los alimentos.
- Evitar chupar caramelos, mascar chicle
- Reducir en lo posible el tabaco.
- Manzanilla con anís.