

CONSEJOS CONTRA EL METEORISMO (“GASES”)

Estas recomendaciones son ideas generales. Cada persona debe escoger los alimentos que menos molestias le produzcan.

Evitar en la dieta:

- Patatas
- Legumbres
- Arroz
- Guisantes
- Habas
- Coliflor
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Rábanos
- Cebolla
- Acelgas
- Lechuga
- Todo tipo de sopas (mejor bebidas en taza que con cuchara)

Disminuir:

- Leche, no más del equivalente a dos vasos al día.
- Derivados de la leche, menos el yogur y los quesos frescos.
- Azúcar y alimentos azucarados (pueden utilizarse edulcorantes tipo sacarina).
- Una vez por semana podrá tomar menestra o panaché de verduras.
- Pan 150 g diarios.
- Una vez a la semana podrá tomar un plato de pasta (macarrones, fetuchini, tallarines) con queso y poco tomate.
- Tomar únicamente frutas maduras y peladas (melocotón, albaricoque, piña, manzana, pera, melón, sandía, kiwi).
- Pueden tomarse todo tipo de zumos de frutos naturales y sin gas.

Tomar libremente:

- Carnes (vaca, ternera, pollo, pavo, cordero) y pescados.
- Hacer tanto las carnes como el pescado en formas sencillas, (asadas, cocidas) y menos veces fritas y aún menos rebozadas.
- Huevos escalfados, pasados por agua, duros o en tortilla francesa
- Ensaladas de tomate (sin piel), apio, endibias.
- Condimentar preferentemente con aceite de oliva o soja.

Recomendaciones:

- Beba poca cantidad de líquido durante las comidas (agua, vino, zumos), sin gas y sin utilizar porrón o botijo, bota o paja para chupar.
- Buena masticación e insalivación de los alimentos.
- Evite chupar caramelos, mascar chicle y no fumar.