

Acompañado frecuentemente de flatulencias y distensión abdominal.

- Hacer de 6 a 8 comidas durante el día en porciones pequeñas, con la finalidad de facilitar absorción.
- Comer despacio, masticar bien, con la boca cerrada y reposar sentado hasta media hora después de las comidas principales. Esto evitará dolor abdominal, regurgitación y formación de flatos.
- Evitar el uso de popotes, masticar chicle y hablar durante el tiempo de comida reduce la acumulación de aire, presencia de hipo y reflujo.
- Tomar máximo 250 mL de líquido durante las comidas para favorecer absorción de nutrientes.
- Aumentar la ingesta de líquido, entre 1.5 y 2 litros diarios. Hágalo en pequeñas ingestas a lo largo del día. No se aconseja beber agua durante las comidas, debe hacerlo 30 o 60 minutos antes o después.
- Evitar los alimentos ricos en grasas para disminuir efecto laxante.
- Disminuir el consumo de fructosa. Elegir las frutas más pobres en azúcar y más ricas en pectina como por ejemplo la manzana con piel. No es adecuado tomar jugos de fruta ni néctares.

La dieta debe contener proteínas:

- Pescado blanco
- Pollo y pavo fresco
- Carne de res magra
- Claras de huevo

- Chorizo, longaniza y tocino
- Visceras
- Leche entera y derivados
- Mariscos
- Aderezos procesados y salsas cremosas

- Bebidas gaseosas,edulcoradas y bebidas frutales
- Miel, jarabe de maiz, melaza.
- Pastel, galletas y repostería en general.
- Chocolate y dulces

- Evitar temperaturas extremas en los alimentos y bebidas, es decir, ingerir templados.
- Disminuir el consumo de alimentos y bebidas ricas en oxalatos: Té, café, refrescos de cola, chocolate, verduras de hojas verdes, espinacas, nabo, frutos secos, germen de trigo.



- Moderar el consumo de fibra dietética. Usualmente la fibra (cereales integrales, frutas y verduras crudas) ayudan a normalizar la función intestinal, sin embargo, en exceso puede condicionar distensión abdominal. Se debe de notar la tolerancia de forma constante.
- El exeso de fibra insoluble (productos integrales y salvado de trigo, cáscaras y semillas de frutas) puede condicionar constipación intestinal. La fibra soluble puede tener mayor tolerancia y favorece el tránsito intestinal: (avena, cevada, soya, frutas y pectina de frutas, leguminosas (frijoles y lentejas).
- Las verduras cocidas suelen ser mejor toleradas, las verduras crudas se deben consumir en porciones pequeñas.
- Medir la tolerancia a lactosa, tomar 1/2 taza de leche deslactosada baja en grasa. Si se presentan intolerancia se debe suspender, se pueden elegir lácteos de origen vegetal como leche de arroz, avena, quinoa o almendras.
- Es probable que se requiera suplementación de vitaminas y minerales por lo que se debe consultar al médico como mínimo cada 3 meses.

Actualmente se recomienda la dieta FODMAP, es un plan de alimentación baja o sin fructosa, lactosa, fructanos, galactanos y polioles.

Alimentos Permitidos

| | |
|----------------------------|--|
| Frutas | Arándanos*, coco*, fresas*, granada*, higo*,chirimoya, kiwi, limón, lima, mandarina, melón, membrillo, níspero, plátano, pomelo, papaya*, maracuyá*, piña, uvas* |
| Hortalizas (de guarnición) | Aceitunas*, apio, acelga*, achicoria*, berza, berenjena* calabacín*, col bruselas, calabaza sin semilla, cardo, endivia, judías verdes, lechuga*, nabo, pepino sin semilla, pimiento verde), jengibre, rábano, tomate y zanahorias |
| Lácteos y sustitutos | Yogur y leche (sin lactosa y descremados) Bebidas vegetales (de arroz, avellana, avena, almendra) |
| Carne, pescado y huevo | Todo tipo de carnes sin procesar Pescados tanto blancos como azules Huevo |
| Cereales y tubérculos | Arroz, pan*, avena, maíz, quinoa, papa, sorgo, tapioca, mijo y yuca |
| Frutos secos y aceites | Nuez, y Aceite vegetal (oliva, girasol, etc). |

Alimentos a Evitar

| | |
|-----------------------|--|
| FRUTAS | Aguacate, albaricoque, breva, caqui, cereza, ciruela, ciruela pasa, conservas de fruta, dátil, frambuesas frutas desecadas, guayaba, lichi, melocotón, mango, melón amarillo,mora, nectarina, sandía, zumos de fruta |
| Lacteos y sustitutos | Leche entera), yogur entero, helado, nata, quesos blandos (Burgos, ricota, requesón, mascarpone), mantequilla, postres lácteos y productos elaborados con leche. Bebida de soja |
| Verduras y hortalizas | Alcachofa, ajo, brócoli espárrago, cebolla, coliflor, champiñones, escarola, espárragos, hinojo, maíz dulce, puerro, pimiento rojo, remolacha, repollo, setas, salsa de tomate |
| Legumbres | Garbanzos, judías blancas, guisantes, habas, soja y productos de soja. |
| Cereales | Trigo y centeno (en gran cantidad), arroz integral, cereales y productos integrales. Espelta y amaranto |
| Frutos secos | Almendras, pistachos, avellanas, cacahuete, anacardos |
| Carnes | Carnes grasas y embutidos |
| Edulcorantes, salsas | Miel, fructosa, ágave, sorbitol, jarabe de sorbitol, manitol, xilitol, maltitol, isomaltulosa, Eritritol, Lactitol, productos "light" o "sin azúcar". Salsas comerciales. |

(*) cantidades inferiores a 40g.

