

## **INFORMACIÓN Y CONSEJOS ANTE EL METEORISMO, GASES O DISTENSIÓN ABDOMINAL**

El meteorismo los eructos y la distensión abdominal por gas, son problemas habituales de una parte de la población que resultan molestos pero no son nocivos para la salud. Es un problema en el que el abdomen se siente lleno, apretado y distendido, generalmente debido a un exceso de gases intestinales. La mayoría de los casos se deben a aerofagia (tragar aire) inconscientemente 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.

**Importante: los fármacos para este problema son muy poco eficaces, evite consumir medicamentos innecesarios.**

### RECOMENDACIONES GENERALES:

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

### ELIMINE O DISMINUYA EL CONSUMO :

- Legumbres: Habas, alubias, garbanzos, lentejas, guisantes (sólo en purés o pasadas)
- Verduras: col, coliflor, coles de Bruselas, repollo, alcachofas, nabos, espinacas, acelgas, lechuga, espárragos, pepino, pimienta.
- Hortalizas: cebolla cruda, patatas, rábanos.
- Cereales: integrales, arroz, pan, harinas integrales.
- Frutas: pasas, albaricoque, piña, ciruela.
- Miscelánea: chocolate, bebidas gaseosas, cerveza, vino tinto.

### DISMINUYA EL CONSUMO:

- Leche: no más de un vaso. Yogurt y quesos frescos.
- Azúcar: se recomienda usar sacarina.
- Pasta: un plato a la semana, sin tomate y con queso.
- Frutas maduras y sin piel: melocotón, piña, manzana, pera, melón, sandía, kiwi. Evite pasas, plátanos y ciruelas.
- Limite el uso de apio y zanahorias crudos y el tomate, mejor sin piel.

PUEDE TOMAR:

- Carnes (ternera, pollo, pavo, cordero lechal) y pescados (blancos y azules) cocinados de forma sencilla preferentemente cocidos o asados. Evite fritos y rebozados.
- Huevos escalfados, pasados por agua, duros o en tortilla francesa.
- Zumos de frutas de todo tipo pero sin gas.
- Menestra o panaché de verdura 1 vez por semana.
- Pan: 150 gramos al día.
- Use aceite de oliva o de soja para condimentar.