

## INFORMACIÓN Y CONSEJOS PARA PACIENTES CON METEORISMO, GASES ABDOMINALES O DISTENSIÓN ABDOMINAL

### ¿QUÉ ES EL METEORISMO?

Es un problema en la que el abdomen se siente lleno y distendido, generalmente debido a un exceso de gases intestinales. 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 o a mala digestión de algunos alimentos. Debe intentar masticar y ensalivar mucho los alimentos, hasta hacerlos papilla: “beba su comida y mastique su bebida”. Además se recomienda hacer pequeños cambios en su dieta para evitar o disminuir los alimentos que producen más gas.

### DISMINUYA EN 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, nabos, cebolla cruda, patatas, rábanos.
- Frutas: pasas, albaricoque, ciruela, plátano.
- Cereales: cereales integrales, arroz, pan y harinas integrales.
- Miscelánea: chocolate, bebidas gaseosas, refrescos de cola, cerveza, vino tinto.
- 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, piña, manzana, pera, melón, sandía, kiwi...
- Limite el uso de tomate, apio y zanahoria en las ensaladas. El tomate tómelo preferentemente pelado.

### PUEDE TOMAR:

- 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.
- Carnes (ternera, pollo, pavo, cordero) y pescados.
- Cocine asado o cocido, evitando fritos y rebozados.
- Puede tomar huevos escalfados, pasado por agua, duro o en tortilla, evite el frito.
- Condimente preferentemente con aceite de oliva y con poco vinagre.

### RECOMENDACIONES GENERALES:

- Beba poca cantidad de líquido durante las comidas (agua, vino, zumos) y sin gas.
- **Coma lentamente, mastique y ensalive bien los alimentos.**
- Evite chupar caramelos y mascar chicle.
- No fume.