

¿Cómo reducir la distensión (“hinchazón”)?

10 recomendaciones generales sobre alimentación y estilo vida



Limite el consumo de carbohidratos de difícil digestión como porotos, lentejas, brócoli, repollo, coliflor y el repolito.



Disminuya el consumo de alimentos con polioles* (entre los polioles más comunes se encuentran edulcorantes como el maltitol, sorbitol, xilitol y el isomaltitol)



Evite la ingesta de bebidas con cafeína y bebidas gaseosas carbonatadas.



Reduzca la ingesta de alimentos ricos en grasa animal, comidas grasas y fritos.



Se recomienda incluir gradualmente el consumo de fibra en la dieta, para que el cuerpo se habitúe.



Evite comer de más.



Consuma productos lácteos fermentados con probióticos que ayudan a reducir la hinchazón.



Coma despacio y mastique lentamente y bien.



Consuma carbohidratos de fácil digestión, papas, arroz, lechuga, banana, uvas y yogures.



Mantenga un índice de masa corporal saludable**; propóngase mantenerse en su peso ideal.

*Los polioles se utilizan, para reemplazar el azúcar, como edulcorantes en gomas de mascar, caramelos, helados, postres congelados, productos de panadería, chocolates, mermeladas, pastas dentales, enjuagues bucales, pastillas de menta para el aliento, jarabes y pastillas para la tos.

**IMC: estima el peso ideal de una persona en función de su altura y peso. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros (kg/m²).



Sociedad Argentina de Gastroenterología



Con el apoyo de



DAICORNE

DAICORNE, MÁS SALUD, MÁS VIDA