

RÉGIMEN ALIMENTICIO EN EL METEORISMO

ALIMENTOS QUE SE DEBEN ELIMINAR DE LA DIETA:

- Patatas
- Legumbres (judías, garbanzos, lentejas, etc.)
- Arroz
- Guisantes
- Habas
- Coliflor
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Rábanos
- Cebolla
- Acelgas
- Todo tipo de sopas

ALIMENTOS QUE SE DEBEN DISMINUIR DE LA DIETA:

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

ALIMENTOS QUE SE PUEDEN TOMAR LIBREMENTE:

- Carne (vaca, ternera, pollo, pavo, cordero lechal)
- Pescados
- Huevos escalfados, pasados por agua, duros o en tortilla francesa
- Ensaladas de tomate (sin piel), lechuga, apio, endibias

OTRAS RECOMENDACIONES:

- Cocinar las carnes y el pescado asados o cocidos, pocas veces fritos, y sin rebozar
- Condimentar con aceite de oliva o soja
- Beber poca cantidad de líquido durante las comidas (agua, vino, zumos), refrescos sin gas y sin utilizar porrón, bota, botijo o pajitas para chupar, etc.
- Masticar y ensalivar bien los alimentos.
- Evitar chupar caramelos, mascar chicle y reducir el tabaco.