

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA PREVENIR EL DOLOR ABDOMINAL

Llevar un diario dietético le permitirá identificar aquellos alimentos que no tolera bien y así disminuir o evitar su consumo. Su dieta debe ser variada y completa, incluyendo todos los grupos de alimentos. No haga comidas copiosas; es mejor realizar cinco ingestas regulares y con el mismo horario cada día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. Evite las situaciones de estrés: la práctica habitual de deporte le ayudará a aliviar el estrés y la ansiedad. Regule el tipo de fibra que tolere y beba al menos 2 litros de agua al día, en especial cuando ingiera alimentos con fibra. No utilice ropa ceñida. No fume. No tome bebidas alcohólicas, comidas grasas, alcohol y café.

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	CONTROLADOS (según tolerancia)	DESACONSEJADOS
LACTEOS	Leche de soja, almendras, avena. Yogur de soja. Quesos secos rallados tipo parma.	Yogur natural desnatado, con bifidus, yogur bajo en lactosa, leche baja en lactosa.	Leche, quesos frescos, postres lácteos. Quesos grasos con >30% de Materia Grasa.
CARNES / AVES PESCADOS	Ternera y buey magro, pollo, pavo, conejo y pescados blancos: lenguado, merluza.	Cerdo magro, pescados azules: atún, sardinas, caballa, etc.	Cordero. Piezas de ternera o buey grasas. Conservas de pescado y mariscos en salsa.
HUEVOS	Entero		Fritos, rellenos, con salsas, etc.
EMBUTIDOS	Jamón cocido, pechuga de pavo.	Jamón país, lomo, pata asada (sin grasa)	Todos los demás.
FÉCULAS	Patata, arroz, pastas italianas sin relleno, pan blanco, harinas y sémola.	Galletas y bizcochón casero.	Panes, tostadas, harinas y cereales integrales y/o con semillas. Legumbres. Pastelería, bollería y galletas industriales y de régimen.
VEGETALES Y HORTALIZAS	Zanahoria, calabaza, calabacín, lechuga.	Puerros y judías verdes hervidas, setas, espárragos blancos cocidos.	Pepino, cebolla cruda, ajo, espinacas, acelgas, coles, brócoli, coliflor, pimientos. Pieles, pepitas y tallos de todos los vegetales.
FRUTAS	Manzana rallada, cocida o en compota. Pera, melocotón, plátano maduro.	Cítricos, kiwi, ciruelas, fresas.	Frutas desecadas: higos, ciruelas, orejones, etc. Frutos secos, pipas, quicos.
AZÚCARES / DULCES	Sacarina, aspartamo, mermeladas con sacarina.	Azúcar, miel, mermeladas y confituras con moderación.	Chicle, caramelos, sorbitol, fructosa, chocolate. Dulces y bollería para diabéticos.
ACEITES Y GRASAS	En crudo: aceite de oliva y girasol.	Mantequilla, margarina.	Nata, crema de leche, helados, salsas grasas, rebozados, fritos.
CONDIMENTOS	Sal y hierbas.	Limón.	Vinagre, especias picantes, pimienta, ajo, pastillas de caldo.
BEBIDAS	Agua, infusiones suaves. Café de malta. Caldo de verduras.	Zumos o jugos de frutas, café y té descafeinado.	Agua con gas, bebidas alcohólicas, café, infusiones laxantes, refrescos, cerveza, vino. Caldos de pollo y carne.
COCCIONES	Hervidos, al vapor, al horno, en papillote, plancha y asados.		Fritos, estofados y salsas grasas.