

RECOMENDACIÓNS DIETÉTICAS PARA PREVI-LA DOR ABDOMINAL

Levar un diario dietético permitiralle identificar aqueles alimentos que non tolera ben e así diminuír ou evita-lo seu consumo. A súa dieta debe ser variada e completa, incluíndo tódolos grupos de alimentos. Non faga comidas copiosas; é mellor realizar cinco inxestas regulares e co mesmo horario cada día: almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea. Evite as situacións de estrés: a práctica habitual de deporte axudarao a aliviarlo estrés e a ansiedade. Regule o tipo de fibra que tolere e beba polo menos dous litros de auga ó día, especialmente cando inxira alimentos con fibra. Non utilice roupa axustada. Non fume. Non tome bebidas alcohólicas, comidas graxas, alcohol e café.

ALIMENTOS	ACONSELLADOS	CONTROLADOS (segundo tolerancia)	DESACONSELLADOS
LÁCTEOS	Leite de soia, améndoas, avea. Iogur de soia. Queixos secos relados tipo Parma.	Iogur natural desnatado, con bifidus, iogur baixo en lactosa, leite baixo en lactosa.	Leite, queixos frescos, sobremesas lácteas. Queixos graxos con >30% de materia graxa.
CARNES/ AVES PEIXE	Tenreira e boi magro, polo, pavo, coello e peixe branco: ollomol, pescada.	Porco magro, peixe azul: atún, sardiña, xarda, etc.	Cordeiro. Pezas de tenreira ou boi graxas. Conservas de peixe e mariscos en salsa.
OVOS	Enteiro		Fritos, recheos, con salsas, etc.
EMBUTIDOS	Xamón cocido, peituga de pavo.	Xamón país, lombo, lacón asado (sen graxa).	Todolos demais.
FÉCULAS	Pataca, arroz, pastas italianas sen recheo, pan branco, fariñas e sémola.	Galletas e biscoito caseiro.	Pans, torradas, fariñas e cereais integrais e/ou con sementes. Legumes. Pastelería, doces e galletas industriais e de réxime.
VEGETAIS E HORTALIZAS	cenoria, cabaza, cabaciña, leituga.	Porros e xudías verdes fervidas, cogomelos, espárragos brancos cocidos.	cogombro, cebola crúa, allo, espinacas, acelgas, coles, brócoli, coliflor, pementos. Peles, pebidas e talos de tódolos vexetais.
FROITAS	Mazá relada, cocida ou en compota. Pera, melocotón, plátano maduro.	Cítricos, kiwi, círolas, fresas.	Froitas desecadas: figos, círolas, orellóns, etc. Froitos secos, pipas, "kikos".
AZUCRES E DOCES	Sacarina, aspartamo, marmeladas con sacarina.	Azucres, mel, marmeladas e doces con moderación.	Goma de mascar, caramelos, sorbitol, fructosa, chocolate. Doces e pasteis para diabéticos.
ACEITES E GRAXAS	En cru: aceite de oliva e xirasol.	Manteiga, margarina.	Nata, crema de leite, xeados, salsas graxas, rebozados, fritos.
CONDIMENTOS	Sal e herbas.	Limón	Vinagre, especias picantes, pementa, allo, pastillas de caldo.
BEBIDAS	Auga, infusións suaves. Café de malta. Caldo de verduras.	Zumes de froitas, café e té descafeinado.	Auga con gas, bebidas alcohólicas, café, infusións laxantes, refrescos, cervexa, viño. Caldos de polo e carne.
COCCIÓNS	Fervidos, ó vapor, ó forno, en papillote, prancha e asados.		Fritos, estufados e salsas graxas.