

Los mejores alimentos para los síntomas del SII

¿Qué dieta es indicada para tratar los síntomas del SII?



Según las investigaciones, las personas que tienen SII tienden a centrarse únicamente en comer alimentos que no empeoren su condición. Debido a esto pasan por alto ciertos alimentos que podrían mejorar su SII.

Desafortunadamente, hay muy poca investigación sobre el papel de los alimentos específicos que pueden ser útiles para el SII. Por lo tanto, los alimentos que se presentan fueron elegidos por el hecho de que es probable que tengan un efecto positivo en su salud digestiva (¡y también en general!) Sin que usted tenga que preocuparse de que sus síntomas puedan empeorar.

Los vegetales y frutas bajas en **FODMAP** son un tipo de alimentos que debe considerar. El término FODMAP viene de la sigla en inglés que significa *fermentable, oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols* (oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables).

Los mejores alimentos para el Síndrome del Intestino Irritable

Carnes magras



Las carnes magras se componen principalmente de proteínas. La proteína se digiere con facilidad y no es fermentable por las bacterias intestinales, lo que se traduce en gases intestinales no deseados. Por lo tanto, puede comer cualquiera de las siguientes con confianza:

- Pollo de carne blanca
- Pavo de carne blanca
- Cerdo
- Cortes de carne magra (solomillo)

Los cortes grasos pueden contener grasas proinflamatorias o toxinas no saludables. Por lo tanto, **evite la carne oscura de pollo o pavo, y los cortes de carne que estén veteados**. La única excepción a esta regla son los animales que son alimentados con pasto (carne de res), criados en pastos (carne de cerdo) o en corral (aves de corral). Dado que estos animales se han criado en condiciones óptimas, algunas personas teorizan que su contenido de grasa en realidad puede ser beneficioso para las bacterias intestinales.

Huevos

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>



En general, **los huevos se digieren fácilmente y, por lo tanto, son una buena opción "segura" para alguien que tiene SII.** Los huevos se pueden disfrutar hervidos, duros o blandos, revueltos o escalfados. Las tortillas y las frittatas pueden ser su comida preferida para el desayuno, el almuerzo o la cena, y son una excelente opción para comer en un restaurante.

Sin embargo, el cuerpo de cada persona no maneja todos los alimentos de la misma manera. Algunas personas reportan una sensibilidad a las proteínas en las claras de huevo, mientras que otras informan que el mayor contenido de grasa de las yemas de huevo causa problemas. Es posible que tenga que probar para ver qué funciona mejor para usted.

Salmón y otros pescados Omega-3



Los [ácidos grasos omega-3](#) juegan un papel antiinflamatorio dentro del cuerpo. Debido a que la inflamación puede estar contribuyendo a sus síntomas de SII, puede ser de ayuda aumentar su ingesta de omega-3. Buenas fuentes de pescado de ácidos grasos omega-3 incluyen:

- Anchoas
- Bacalao negro
- Arenque
- Caballa
- Trucha arcoiris
- Sardinas
- Salmón silvestre
- Pescado blanco

Vegetales bajos en FODMAP



Las personas que tienen SII tienden a evitar las verduras porque han descubierto que comer verduras empeora los síntomas. Sin embargo, **las verduras son muy buenas para la flora intestinal** y, por lo tanto, pueden ser buenas para su SII.

La mejor manera de comenzar es aumentando lentamente las verduras que tienen menos probabilidades de contribuir a los gases y a la hinchazón. Afortunadamente, los investigadores de la Universidad de Monash en Australia, han realizado estudios e identificado qué verduras se ajustan mejor. Idealmente, se debe con los vegetales en la siguiente lista y luego ampliarías lentamente la variedad de verduras.

Además, a la hora de elegir sus verduras con cuidado, es posible que pueda tolerar mejor las verduras que se han cocinado, en lugar de comerlas crudas.

- Brotes de bambú
- Pimientos
- Brócoli
- **Zanahorias**
- Apio nabo
- Maíz (media mazorca)
- **Berenjena**
- Hinojo
- Judías verdes

- Perejil
- Chirivía
- Patata
- Cebolla de primavera (solo las partes verdes)
- Zapallito italiano
- Batata
- Tomate
- Nabo
- Castaña de agua
- Calabacín

Su flora intestinal estará agradecida si además de comer más vegetales, también come más verduras de hojas verdes. Estas hojas están llenas de nutrientes y no es probable que causen la fermentación intestinal.

¿Cómo incorporarlos a su dieta? Si puede tolerarlos crudos, los vegetales de hojas verdes se pueden agregar a los batidos verdes, a los jugos verdes o a las ensaladas. Sin embargo, si es como la mayoría de las personas con SII, es posible que su cuerpo reaccione menos si los vegetales están cocidos. La forma más fácil de hacerlo es saltearlos con un poco de aceite de oliva con aceite de ajo. Solo asegúrese de sacar el [ajo](#) del aceite antes de consumirlo, ya que el ajo contiene muchos FODMAP:

- Rúcula
- Bok choy
- Col común
- Endibia
- Col rizada
- Lechuga
- Radicchio
- Espinaca
- Acelga suiza

Frutas bajas en FODMAP



Al igual que las verduras, **las frutas tienen algunos nutrientes que son buenos para la flora intestinal** y, por lo tanto, deberían ser buenos para su SII. Pero quizás ya sepa que algunas frutas empeoren los síntomas del SII.

Elegir frutas con bajo contenido en FODMAP es una forma más segura de hacerlo. Simplemente no coma demasiadas de una sola vez o dentro de un día ya que puede abrumar la capacidad de su cuerpo para absorber el azúcar en la fruta sin fermentación (¡y el gas que conlleva!).

- Aguacate (límite 1/8 de entero)
- [Plátano](#)
- [Arándano](#)
- Cantalupo
- Uvas
- Melón dulce
- Kiwi
- [Limón](#)
- Lima
- Mandarinas
- Aceitunas
- Naranja
- [Papaya](#)
- [Piña](#)

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

- Frambuesa
- Ruibarbo
- Fresa
- Tangelo

Nueces



Las nueces son una buena fuente de fibra, proteína y esos ácidos grasos omega-3 antiinflamatorios. No se deje llevar por el viejo mito de que las nueces le hacen engordar. Las nueces en realidad tienden a hacer que las personas se sientan satisfechas después de una comida o refrigerio y, por lo tanto, es menos probable que continúen picoteando. Las nueces contienen grasa insaturada, pero esta grasa es buena para usted ya que reduce el colesterol. También se cree que esta forma saludable de grasa es buena para la flora intestinal y, por lo tanto, puede ser beneficiosa para su SII.

Puede disfrutar de nueces por puñado o en forma de mantequilla de nueces.

Aquí hay algunos frutos bajos de FODMAP para que comience:

- Almendras (límite 10)
- Nueces de Brasil
- Avellanas (límite 10)

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

- Nueces de macadamia
- Pacana
- Piñones
- Nueces

Semillas



De todos los diversos tipos de [semillas](#), las [semillas de chía](#) y las **semillas de lino** parecen **ofrecer el mayor beneficio para las personas que tienen SII**. Ambos son una buena fuente de fibra y ácidos grasos omega-3. Puede espolvorear sobre ensaladas o avena, o agregarlos a sus batidos. (Nota: la semilla de lino debe molerse antes de su uso).

Para los bocadillos, los siguientes tipos de semillas son bajos en FODMAP:

- Calabaza
- Girasol

Comidas fermentadas

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>



Los alimentos fermentados son aquellos que están preparados de tal manera que la comida contiene muchas variedades naturales de probióticos, esas bacterias buenas para usted. Intente agregar algunos de los siguientes alimentos a su dieta diaria:

- Bebidas fermentadas, como kéfir o kombucha
- Vegetales fermentados, incluyendo chucrut y kimchi
- Yogurt (sin exceso de azúcar agregado)

Caldo de hueso

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>



Durante siglos, el caldo hecho con huesos de carne o pescado era un alimento básico de las dietas humanas. Los caldos caseros (¡no los que se compran en las tiendas!) están comenzando a disfrutar de una nueva atención gracias a la teoría de que los nutrientes en estos caldos son buenos para la salud de la flora intestinal y del intestino.

Referencias:

Gibson, P. & Shepherd, S. "[Manejo dietético basado en evidencia de síntomas gastrointestinales funcionales: el enfoque FODMAP](#)" Journal of Gastroenterology and Hepatology 2010 25: 252-258.

Galland, L. & Barrie, S. "[Disbiosis intestinal y las causas de la enfermedad](#)" El sitio web de recursos para enfermedades ambientales

"Pirámide de los alimentos curativos" - Universidad de Michigan [online]

"Nueces y tu corazón: comer nueces para la salud del corazón" - Mayo Clinic [online]