



Osakidetza

ARABAKO  
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA  
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA  
ARABA



# DIETAS EMPÍRICAS PARA EL TRATAMIENTO DEL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

Adaptado de la Asociación Española de Gastroenterología



## Dieta saludable del National Institute for Health and Care Excellence (NICE)

GRUPOS DE ALIMENTOS



PERMITIDOS



A LIMITAR



DESACONSEJADOS

### 1. CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULO

Cereales refinados: copos de maíz, de avena, arroz inflado, pan blanco, tostadas. Pastas de todo tipo: macarrones, fideos, tallarines, maravilla, sémola... Arroz, tortitas de arroz. Patatas y boniato. Tapioca. Galletas sencillas tipo María. Legumbres sin piel o en puré.

Cereales integrales: pan, tostadas, biscotes, galletas, pastas, arroz, salvado de trigo. Muesli. Maíz en conserva o mazorca. Legumbres: garbanzos, lentejas, habas, judías blancas, frijoles, alubias, altramuces, soja,...

Pan precocido o congelado. Productos de bollería y pastelería.  
Galletas de chocolate, mantequilla...  
Patatas fritas, chips, snacks y otros aperitivos.

### 2. LÁCTEOS

Lácteos desnatados: Leche desnatada o semidesnatada, yogures desnatados 0% M.G., quesos desnatados, semicurados o frescos (Burgos, mozzarella...). Yogur líquido desnatado, kéfir (elaborado con leche desnatada).  
Bebidas vegetales: de soja, avena, arroz o almendras.

Horchata. Lácteos enteros.  
Leche entera, yogures naturales, yogures con fibra con cereales o con semillas.

Yogur griego. Quesos curados o cremosos, nata, crema de leche, etc...  
Postres lácteos tipo flan o natillas

### 3. VERDURAS Y HORTALIZAS

Todas las verduras y hortalizas, preferiblemente cocidas (al horno, vapor, plancha, hervida, microondas...). Verdura en forma de cremas y purés.

Ensaladas (un plato pequeño o como guarnición). Verduras flatulentas o poco digeribles: col, coliflor, coles de Bruselas, alcachofas, brócoli, puerros, cebolla, ajo, guisantes, pimientos y espárragos.



<b>4. FRUTAS</b>	<p><b>Máximo 3 piezas/día.</b>          Fruta cocida o en compota.          Fruta en su jugo o en almíbar.          Fruta cruda preferiblemente sin piel:          manzana, pera, melocotón, nísperos,...          Dulce de membrillo</p>	<p>Plátano verde. Fruta desecada: pasas, higos, orejones, ciruelas...          Frutos secos en general.</p>	<p>La piel y las semillas de las frutas.</p>
<b>5. ALIMENTOS PROTEICOS.</b>	<p>Carnes magras: carne de pollo, pavo, conejo, potro, partes magras de la carne de cerdo y ternera.          Pescado blanco: merluza, lenguado, bacalao, rape.          Calamar, sepia, pulpo.          Embutidos magros: jamón dulce, pavo, jamón serrano sin grasa visible, lomo embuchado.          Huevo duro o en tortilla. Clara de huevo.</p>	<p>Carnes grasas y derivados: cordero, pato, partes grasas de otras carnes como las costillas de ternera, o de cerdo.          Pescado azul: salmón, sardinas, atún,...          Marisco.</p>	<p>Piel de aves.          Carnes procesadas; salchichas, frankfurts, hamburguesa, etc...          Visceras y despojos (hígado, riñones...).          Embutidos grasos: salchichón, sobrasada, paté, chorizo,..</p>
<b>6. DULCES Y EDULCORANTES</b>	<p>Azúcar, miel, mermelada. Siropes, jarabes. Estevia y edulcorantes artificiales (preferentemente no polioles) como: sacarina, aspartame, acesulfame K, ciclamato monosódico.</p>	<p>Cacao en polvo.</p>	<p>Chocolate, bombones...          Chicles. Edulcorantes artificiales tipo polioles: sorbitol (420), manitol (421) y otros acabados en -ol, se encuentran de forma frecuente en productos sin azúcar, light o 0%.</p>
<b>7. BEBIDAS</b>	<p>Agua, caldos de verdura o pollo.          Café y té descafeinados. Infusiones.          Refrescos sin gas: Nestea, Trina, Isostar,...          Zumos de fruta (máximo 1 vaso al día).</p>	<p>Café, té y bebidas cafeinadas tipo cola o bebidas energéticas (Redbull, Burn...).          Bebidas con gas tipo cola, naranjada, limonada,...</p>	<p>Zumos de fruta (&gt;1 vaso al día)          Bebidas con alcohol en general: cerveza, vino, licores...</p>
<b>8. OTROS</b>	<p>Use preferentemente aceite de oliva.          Otros aceites vegetales: girasol, maíz, soja...</p>	<p>Mantequilla, margarina, manteca de cerdo y aceites. Salsas caseras poco grasas y en cantidad moderada: tomate frito, mayonesa, salsa de yogur...</p>	<p>Comidas precocinadas tipo "fast food", pizza, lasaña... Salsas comerciales, picantes o muy condimentadas o grasas. Wasabi, guindillas, pimienta negra.</p>



## IMPORTANTE:

- Procure comer sentado/a en un ambiente tranquilo y sin prisas.
- Recuerde masticar muy bien los alimentos.
- Evite las comidas copiosas.
- Fraccione su dieta en 5-6 pequeñas comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena).
- Intente mantener unos horarios de comida regulares, no se salte ninguna comida.
- Procure cenar al menos 2 horas antes de acostarse.
- Elija cocciones poco grasas como los hervidos, al horno, plancha, al papillote, al vapor... y evite los fritos, rebozados, guisos grasos...
- En la medida de lo posible, consuma la comida recién hecha y evite recalentarla.
- Recuerde tomar al menos 1 pieza de fruta al día y un máximo de 3 piezas al día.

Recuerde que durante las tres semanas de la dieta no podrá tomar fármacos procinéticos (Cidine, Motilium, Blaston...), antiflatulentos (Aerored, Flatoril) ni fibra (plantago ovata, Plantaben). Puede tomar protector de estómago y se aceptarán como medicamentos de rescate loperamida/Fortasec para la diarrea, bisacodilo (Dulcolaxo) para el estreñimiento y Buscapina para el dolor. Si toma cualquiera de estos medicamentos, debe anotarlos en su diario.

Los menús que le presentamos a continuación son orientativos.

## IDEAS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

DESAYUNOS	PROPUESTAS		
Compuesto por: un lácteo desnatado + cereal + fruta. Puede ser un único desayuno o repartido a media mañana. Está permitido el café, té o infusión.	Un vaso de leche desnatada o bebida vegetal (soja, arroz, avena, almendras, etc...) 1 pieza de fruta. Bocado de pan blanco con jamón dulce, pavo o queso desnatado o fresco 0% M.G.	1-2 yogures desnatados, natural, de sabores o con frutas. 1 pieza de fruta o compota o un vaso de zumo de fruta. Cereales de desayuno.	2 lonchas de queso semi o "light" o queso fresco tipo Burgos o de untar. 1 pieza de fruta o compota o un vaso de zumo de fruta. Biscotes o pan.
MERIENDAS	PROPUESTAS		
	Una pieza de fruta o una compota + 1 yogur desnatado.	Un vaso de zumo de fruta + un par de biscotes con quesitos desnatados.	Un vaso de leche desnatada + un par de galletas tipo María.



1ª SEMANA							
COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puede acompañar con pan normal.	Puré de legumbres. Lomo de cerdo magro al horno, con compota de manzana. Fruta.	Arroz hervido con zanahoria. Pechuga de pavo a la plancha. Yogur desnatado.	Macarrones con salsa de tomate natural. Salmón con calabacín a la plancha. Fruta.	Sopa de pasta con verduras (calabacín, zanahoria). Huevos pasados por agua. Queso fresco desnatado con dulce de membrillo.	Arroz salteado con judías verdes y champiñones. Bistec a la plancha. Fruta.	Consomé de ave. Espaguetis a la boloñesa. Fruta.	Arroz con conejo y verduras. Cuajada con miel.
CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puede acompañar con pan normal.	Judía verde con patata. Merluza al vapor. Yogur desnatado.	Sopa de pasta. Tortilla de champiñones. Fruta.	Puré de calabaza. Muslitos de pollo a la cazuela. Fruta.	Mero con zanahoria al vapor y patata. Fruta.	Tortilla a la francesa con berenjena asada. Pan tostado con aceite. Yogur desnatado.	Crema de calabaza. Rape a la plancha. Fruta.	Ensalada de espirales con tomate, zanahoria y queso fresco. Pechuga de pollo a la plancha. Compota de frutas.
2ª SEMANA							
COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puede acompañar con pan normal.	Crema de zanahoria. Merluza con patata al horno. Fruta.	Lacitos salteados con calabacín y jamón. Lomo a la plancha. Dulce de membrillo.	Ensalada de arroz, palitos de cangrejo, tomate, aceitunas y atún al natural. Sepia a la plancha. Fruta.	Fideos salteados con champiñones y zanahoria. Pavo a la plancha. Fruta.	Arroz salteado con calabacín y berenjena. Ternera a la plancha. Yogur desnatado.	Ensalada pequeña. Espaguetis con gambas. Fruta cocida.	Bacalao al horno con verduras y patatas. Fruta en almíbar.
CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puede acompañar con pan normal.	Menestra de verduras. Tortilla francesa con pan tostado. Fruta cocida.	Sopa de pescado. Muslo de pollo al horno. Fruta.	Crema de verduras. Tortilla de patata. Yogur desnatado.	Sopa de pasta. Lenguado al horno con verduras. Fruta.	Judías verdes con patata. Brocheta de pollo a la plancha. Compota de fruta.	Arroz con salsa de tomate natural. Huevo poché. Fruta.	Puré de verduras. Tostada con jamón dulce y queso fresco tipo Burgos. Fruta.



3ª SEMANA							
COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puede acompañar con pan normal.	Braseado de verduras (calabacín, tomate, berenjena). Pollo al horno con patatas. Yogur desnatado.	Ensalada de espirales, tomate, Zanahoria rallada, remolacha, queso fresco y salmón ahumado. Fruta.	Puré de legumbres. Conejo a la plancha con hierbas provenzales. Fruta.	Cuscús con verduras (zanahoria, calabacín, tomate...). Pelaya a la plancha. Yogur desnatado	Arroz salteado con setas, zanahoria, calabacín. Pollo a la plancha. Dulce de membrillo.	Espaguetis con tomate natural. Ternera a la plancha. Fruta.	Arroz a la marinera. Fruta en almíbar.
CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puede acompañar con pan normal.	Crema de calabacín. Cazón a la plancha con arroz. Compota de fruta.	Judía verde con patatas al vapor. Pechuga de pavo. Fruta.	Sopa de fideos. Tortilla a la francesa. Fruta cocida.	Crema de calabaza. Lomo de cerdo al horno. Fruta.	Verduras y patata al horno. Huevo duro. Fruta.	Sopa de pasta. Tortilla de jamón cocido. Yogur desnatado.	Ensalada pequeña. Rollito de jamón de pavo con queso desnatado. Fruta.

Elaborado: Junio 2021

HI-DIGESTIVO-27

Si desea más información no dude en preguntar a los profesionales que le atienden