



## TABLA ALIMENTOS EN CASO DE FLATULENCIAS Y SII



PROBABLEMENTE

MALA TOLERANCIA



BUENA TOLERANCIA

CEREALES, PSEUDOCEREALES y sus derivados (harina, panes y pasta...)	
<p>Arroz integral Arroz salvaje Cebada Centeno Maíz Mijo Trigo integral</p>	<p>Arroz Avena Quínoa Trigo Trigo sarraceno</p>
TUBÉRCULOS	
	<p>Boniato Patata Yuca</p>
LEGUMBRES	
<p>Alubias Garbanzos Guisantes Habas Lentejas</p>	<p>Soja</p>










		
VERDURAS		
<p>Ajo</p> <p>Alcachofa</p> <p>Brócoli</p> <p>Cebolla</p> <p>Coles de Bruselas</p> <p>Coliflor</p> <p>Escarola</p> <p>Espárragos</p> <p>Lechuga</p> <p>Pepino</p> <p>Pimiento</p> <p>Puerro</p> <p>Rábano</p>	<p>Acelga</p> <p>Achicoria</p> <p>Apio</p> <p>Berenjena</p> <p>Berza</p> <p>Calabacín</p> <p>Calabaza</p> <p>Cardo</p> <p>Endibias</p> <p>Espinacas</p> <p>Judías verdes</p> <p>Nabo</p> <p>Remolacha</p> <p>Setas</p> <p>Tomate</p> <p>Zanahoria</p>	
		
FRUTAS		
<p>Albaricoque</p> <p>Cereza</p> <p>Frambuesa</p> <p>Fresa</p> <p>Manzana</p> <p>Melocotón</p> <p>Melón</p> <p>Pera</p> <p>Plátano</p> <p>Uva</p>	<p>Aceituna</p> <p>Arándano</p> <p>Breva</p> <p>Ciruela</p> <p>Granada</p> <p>Grosella</p> <p>Higo</p> <p>Lima</p> <p>Limón</p>	<p>Mandarina</p> <p>Membrillo</p> <p>Mora</p> <p>Naranja</p> <p>Níspero</p> <p>Piña</p> <p>Pomelo</p> <p>Sandía</p>







 <b>FRUTAS TROPICALES</b>			
	<p>Aguacate Caquis Carambola Coco Chirimoya Guayaba Kiwi Litchis Mango Maracuyá Papaya</p>		
 <b>FRUTOS SECOS Y FRUTAS DESECADAS</b>			
	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>Almendra Anacardo Avellana Cacahuetes Castaña Ciruelas pasas</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>Dátiles Nuez Orejones Piñón Pipas Pistacho Uvas pasas</p> </td> </tr> </table>	<p>Almendra Anacardo Avellana Cacahuetes Castaña Ciruelas pasas</p>	<p>Dátiles Nuez Orejones Piñón Pipas Pistacho Uvas pasas</p>
<p>Almendra Anacardo Avellana Cacahuetes Castaña Ciruelas pasas</p>	<p>Dátiles Nuez Orejones Piñón Pipas Pistacho Uvas pasas</p>		
 <b>LÁCTEOS</b>			
<p>Leche Leche condensada Leche en polvo Nata Quesos curados Quesos frescos</p>	<p>Yogur</p>		






 	SUSTITUTOS LÁCTEOS	
	<p>Bebida de almendra Bebida de arroz Bebida de avellana Bebida de avena Bebida de quínoa Bebida de soja Horchata Leche sin lactosa Queso sin lactosa Tofu Yogur Sin lactosa</p>	
	CARNES ROJAS	
<p>Cerdo Cordero Ternera</p>		
	CARNES BLANCAS	
<p>Hamburguesa y salchicha de pavo Hamburguesa y salchicha de pollo</p>	<p>Codorniz Conejo Pato Pavo Perdiz Pollo</p>	
	EMBUTIDOS Y DERIVADOS	
<p>Croquetas, empanadillas, buñuelos...</p>	<p>Jamón cocido Jamón curado (sin grasa visible)</p>	







	<p><b>PESCADOS AZUL</b></p>	
	<p>Atún, bonito... Besugo Boquerón, sardina... Caballa Jurel Salmón</p>	
	<p><b>PESCADO SEMIGRASO</b></p>	
	<p>Bacalao Congrio Dorada Mero Pez espada Rodaballo Salmonete Trucha</p>	
	<p><b>PESCADO BLANCO</b></p>	
	<p>Gallo, lenguado... Lubina Merluza</p>	
	<p><b>MARISCOS</b></p>	
	<p>Bogavante, langosta... Cangrejo de mar, centollo, buey de mar... Cigala, gamba, langostino</p>	



 <b>MOLUSCOS</b>		
		<p>Almejas Berberecho Calamar Caracol Mejillón Navaja Ostra Pulpo Sepia</p>
 <b>HUEVOS</b>		
		Huevos
 <b>MISCELÁNEA DULCES</b>		
<p>Bollería Caramelos Cereales de desayuno integrales altos en fibra Chocolate blanco Chocolate con leche Flan</p>	<p>Galletas integrales Golosinas Helados cremosos Helados de hielo, polos, granizados... Natillas y cremas Pasteles</p>	<p>Cereales de desayuno bajos en fibra Chocolate negro Galletas</p>
 <b>GRASAS</b>		
<p>Mantequilla Margarina</p>		<p>Aceite de girasol Aceite de oliva</p>



 <b>BEBIDAS</b>	
Café Cerveza Cerveza sin alcohol Destilados Licores Refrescos Te Vino Zumos de fruta envasados	Agua Infusiones
 <b>EDULCORANTES NATURALES</b>	
Azúcar blanco Azúcar moreno Fructosa Jarabe de agave Jarabe de arce Miel	
  <b>EDULCORANTES ARTIFICIALES</b>	

Eritritol E968 Isomaltosa E953 Lactitol E966 Maltitol E965 Manitol E421 Sorbitol E420 Xilitol E967	Acesulfamo K E950 Aspartamo E951 Ciclamato E952 Glucósidos de esteviol E960 Neohesperidina DC E959	Neotamo E961 Sacarina E954 Sal de aspartamo y acesulfamo E962 Sucralosa E955 Taumatina E957
--	--	---

Adaptado de Nutrisiia: Guía Nutricional para pacientes con SII.

Avalado por:  

Rev. Junio 2021

HI-DIGESTIVO-33

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