

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN DOLOR ABDOMINAL

Su dieta debe ser completa y con las raciones de alimentos habituales. • **Identifique** los alimentos que no tolera bien y **disminuya** su consumo. • Sustitúyalos por otros equivalentes desde el punto de vista nutricional. • Realice 5 ingestas regulares diarias: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Con intervalos regulares: cada 4-4.30 hs. aproximadamente. • Controle el exceso de grasas, condimentos, alcohol y café. • Regule el tipo de fibra que tolera y beba abundantes líquidos: de 2-2,5 litros / día.

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	CONTROLADOS 2 veces / semana	DESACONSEJADOS
LACTEOS	Leche de soja, almendras, avena, etc. Yogur de soja, quesos secos rallados, tipo parma, bola, etc.	Yogur descremado natural, bios, actimel con bifidus ó tipo actimel.	Leche de vaca, quesos frescos, tipo burgos, requesón, yogures de chocolate, cereales, cuajadas. Quesos grasos con > 30% mat. grasas: t. brie, t. philadelphia, etc.
CARNES / AVES PESCADOS	Ternera, buey, pollo pavo, conejo, pescados blancos: merluza, lenguados etc	Cerdo magros; pescados azules naturales: atún, sardinas, etc.	Cordero; conservas de pescados, mariscos, en aceite o salsas.
HUEVOS	Entero		Fritos, rellenos, con salsas, etc.
EMBUTIDOS	Jamón york, fiambre de pavo.	Jamón país.	Todos los demás.
FÉCULAS	Patata, arroz, pastas italianas sin relleno: macarrones, lazos fideos, etc; panes, tostadas, palitos, harinas, sémolas, etc.	Pastelería, bollería, galletas caseras con harina normal.	Pan, tostadas, harinas y cereales integrales; todas las legumbres. Pastelería, bollería y galletas de comercio llamadas de régimen.
VEGETALES	Zanahoria, calabaza, calabacín, espárragos, corazón de alcahofa.	Puerros y judías verdes hervidos, lechuga, escarola, setas.	Espinacas, acelgas, coles, coliflor, brócoli. Pieles, pepitas, tallos y todos los demás vegetales.
FRUTAS	Manzana, pera, kiwi, melocotón, membrillo, plátano maduro, en compota o naturales.	Naranja, mandarina, fresas.	Todas las demás frutas. Frutas desecadas, frutos secos, pipas, kikos.
AZÚCARES / DULCES	Sacarina, aspartamo, mermeladas con sacarina.	Azúcar, miel, mermeladas con moderación: 5 g=1 cdita / 100 g de líquido o alimento.	Pastelería, bollería, galletas, chocolates, fructosa, sorbitol. Dulces y alimentos recomendados para diabéticos.
MATERIA GRASA	40 g /día = 4 cdas sop. oliva, girasol ,	Mantequilla, margarina	Natas, crema de leche, salsas, rebozados.
CONDIMENTACIÓN	Suave: sal, hierbas, limón, vinagre.		Espicias picantes, pimienta, ajo.
BEBIDAS	Agua sin gas, caldos, infusiones, zumos o jugos de frutas, café descafeinado, y de malta.		Agua con gas ,bebidas carbónicas, refrescos, alcohol, cerveza, vino. Infusiones laxantes.
COCCIONES	Hervidos, hervidos y luego fritos, hervidos y salteados, vapor, microondas, papillote, plancha, asados.	Fritos	Salsas grasas.