



Zona Básica de Salud de Úbeda

Centro de Salud de Úbeda
<http://centrodesaluddeubeda.objectis.net>



Por JLBB - Última actualización 03/01/2013 19:05

Recomendaciones dietéticas para prevenir el DOLOR ABDOMINAL

Su médico puede recomendarle que limite el consumo de determinados alimentos que pueden incrementar o producir dolor abdominal, sobre todo en casos de flatulencia (gases), estreñimiento, difícil digestión o intolerancia. Respecto de este último caso, llevar un diario dietético le permitirá identificar aquellos alimentos que no tolera bien y así disminuir o evitar su consumo.

En cualquier caso su dieta debe ser variada, procurando alimentos naturales que no requieran excesiva preparación ni elaboración, sanos y que incluya todos los grupos de alimentos.

Las comidas no deben ser copiosas. Es mejor realizar cinco comidas frugales diarias (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena) que dos o tres comidas copiosas.

Evite situaciones de estrés. La práctica habitual de deporte le ayudará a aliviar el estrés y la ansiedad.

El consumo de fibra es bueno, pero en exceso puede producir molestias abdominales, por lo que es importante que modere su consumo al menos hasta el límite bien tolerado. El tipo de fibra a consumir también es importante, pues unas personas pueden no tolerar algunas fibras que a otras le sientan bien.

Beba al menos litro y medio de agua al día.

No use ropa ceñida ni cinturones que le constriñan el abdomen.

NO FUME.

No tome bebidas alcohólicas o si las toma hágalo con moderación (una copa de vino con la comida principal). No consuma grasas ni alimentos que las contengan. Evite el café y los excitantes.

Alimentos	Aconsejados	Controlados (según tolerancia)	Desaconsejados
Lácteos	Leche de soja, leche de almendras, yogur de soja, quesos secos rallados tipo parmesano...	Yogur natural desnatado con bifidos, yogur bajo en lactosa, leche baja en lactosa...	Leche entera, quesos frescos, postres lácteos, quesos grasos con mas del 30% de materia grasa...
Carnes/aves/pescados	Ternera magra, pollo sin grasa, pavo, conejo... Pescados blancos: lenguado, merluza...	Cerdo magro, pescados azules: atún, sardinas, caballa...	Cordero, ternera grasa, conservas de pescado, salsas...
Huevos	Entero cocido o pasados por agua		Fritos, rellenos, con salsa...
Embutidos	Jamón cocido, pechuga de pavo...	Jamón serrano, lomo embuchado...	Los demás, sobre todo sin son muy grasos...
Féculas	Patatas, arroz, pastas sin relleno, pan blanco, harinas...	Galletas y bizcochos, sobre todo si tienen grasa en su composición...	Panes tostados, harinas y cereales integrales y/o con semillas, legumbres. Pastelería industrial y de régimen...
Vegetales y hortalizas	Zanahorias, calabacín, calabaza, lechuga...	Puerros y judías verdes hervidas, setas, espárragos blancos cocidos...	Pepino, cebolla cruda, ajo, espinacas, acelgas, coles, brócoli, coliflor, pimientos, pieles, petitas y tallos de todos los vegetales...
Frutas	Manzana rallada, cocida o en compota, pera, melocotón, plátano maduro...	Cítricos, kiwi, ciruelas, fresas...	Frutas desecadas: higos, ciruelas, orejones... Frutos secos, pipas, maiz...
Azúcares/dulces	Sacarina, aspartamo, mermeladas con sacarina...	Azúcar, miel, mermeladas y confituras con azúcar	Caramelos, chicle, sorbitol, fructosa, chocolate, dulces y bollería para diabéticos...
Aceites y grasas	Aceite de oliva y girasol en crudo	Mantequilla, margarina...	Nata, crema de leche, helados, salsas, rebozados, fritos...
Condimentos	Sal y hierbas	Limón	Vinagre, especias picantes, pimienta, ajo, pastillas de caldo...
Bebidas	Agua, infusiones no excitantes, café de malta, caldo de verduras...	Zumos o jugos de frutas, café descafeinado y te desteinado...	Agua con gas, licores y destilados con alcohol, café, infusiones laxantes, refrescos, cerveza y vino en exceso, caldo de pollo y carne...
Cocciones	Hervidos, al vapor, al horno, plancha y asados...		Estofados y salsas grasas...

Estas recomendaciones sirven generalmente para todos los pacientes. Aunque el dolor abdominal puede

responder a muchas causas y la influencia de la dieta en su control es a veces irrelevante, en otras ocasiones son precisamente los malos hábitos alimenticios la causa del mismo. Para saber si en su caso particular estas recomendaciones pueden ser aplicables a usted, no dude en consultarlo con su médico.