

# MANTENGA LOS GASES A RAYA



## EVITE LA FLATULENCIA CON ESTOS SENCILLOS CONSEJOS

### Recomendaciones generales:

Dieta equilibrada y ejercicio físico diariamente.

Practique técnicas de relajación que le permitan eliminar la tensión y el estrés.

No fume.

Evite chupar caramelos y mascar chicle.

Beba poca cantidad de líquido (sin gas) durante las comidas.

Coma sentado y relajado. Mastique y ensalive bien los alimentos.

Evite comer sin pausas y hablar al comer. Debe ingerir los alimentos despacio.

Evite las comidas demasiado abundantes o muy condimentadas.

Mejor cocido o asado, peor fritos o rebozados.

### Disminuya o elimine el consumo de:

Legumbres: Alubias, garbanzos... Mejor tómelas en purés.

Lácteos: Helado, leche, yogur, nata..

Verduras: Col, coliflor, repollo, alcachofas, nabos, espinacas, acelgas, lechuga, espárragos, pepino, pimiento, brocoli, maiz, rabanos...

Azúcar (la sacarina es mejor). Los hidratos de carbono producen mucha flatulencia en general.

Hortalizas: Cebolla cruda, patatas.

Pasta, redúzcalo a un plato a la semana.

Pasas, albaricoque, plátanos y ciruelas.

Cereales: cereales integrales, arroz, pan y harinas integrales.

Chocolate, bebidas gaseosas, refrescos de cola, cerveza, vino tinto.

Tomate, apio y zanahoria en las ensaladas.

El tomate tómelo preferentemente pelado.

Sustituya el café por infusiones digestivas.

### Puede tomar:

Carnes poco grasa (vaca, ternera, pollo, pavo, cordero lechal) y pescados (blancos y azules). Cocine de forma sencilla,

Huevos escalfados, pasados por agua, duros o en tortilla francesa.

Todo tipo de zumos de frutas naturales y sin gas.

Una vez por semana puede tomar menestra o panaché de verduras.

Pan: 150 gramos al día.

Condimento preferentemente con aceite de oliva o de soja.

Tés y tinturas de melisa, tilo y pasiflora se recomiendan si los gases son debidos a el nerviosismo, pero se recomienda la menta, el poleo y el boldo si se deben a problemas digestivos.