

SII

Síndrome del Intestino Irritable



Información nutricional

PROGRAMA SALUD Y BIENESTAR FÍSICO

¿Qué es?

Es un desorden intestinal caracterizado por dolor o molestia abdominal y alteración de las heces fecales.

Este síndrome se puede presentar a cualquier edad, pero a menudo comienza en la adolescencia o a principios de la vida adulta y es dos veces más común en las mujeres que en los hombres.



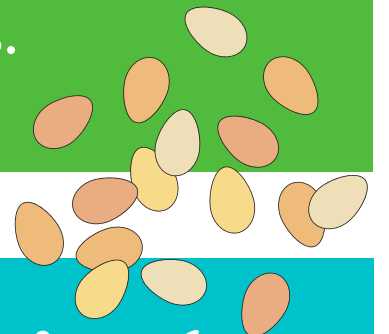
Síntomas

- Inflamación abdominal
- Dolores y calambres abdominales
- Gases
- Distensión
- Diarrea o estreñimiento

Recomendaciones nutricionales

Consumo adecuado de fibra

De preferencia consumir fibra soluble: avena, semillas, frijoles, lentejas y frutas.



Disminuir el consumo de gluten

Esta proteína (gluten) se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno. Algunos síntomas del SII pueden aumentar con el consumo de este, dependiendo de cada persona.

Alimentos con gluten

- Pan de trigo o centeno
- Pastas
- Cereales
- Cerveza
- Pan molido
- Cuscús

Alimentos sin gluten

- Arroz
- Maíz
- Legumbres
- Productos certificados “sin gluten”

Dieta baja en FODMAP		
Se trata de reducir o evitar alimentos con carbohidratos difíciles de digerir. FODMAP por sus siglas en inglés Fermentable O ligo, D i, M onosaccharides A nd P olyol se refiere el conjunto de estos carbohidratos.		
	Bajo en FODMAPS	Rico en FODMAPS
FRUTAS	Mandarina, naranja, tamarindo, papaya, kiwi, piña, uva, limón y fresa.	Manzana, pera, moras, sandía, mango, ciruela, frambuesa, durazno, jugos y frutas en almíbar.
VERDURAS	Calabaza, berenjena, zanahoria, pimiento, espinaca.	Ajo, cebolla, espárragos, champiñones.

	Bajo en FODMAPS	Rico en FODMAPS
LÁCTEOS	Aquellos que no contengan lactosa.	Aquellos que contengan lactosa o edulcorantes con FODMAPS.
CEREALES	Arroz, quínoa, maíz.	Trigo, cebada, centeno, amaranto.
FRUTOS SECOS	Semillas de sésamo, chía, cacahuates y nueces.	Almendras, avellanas y pistaches.
GRASAS	Aceites vegetales (oliva, ajonjolí, aguacate, etc.) y mantequilla	Crema de almendra, avellana o pistaches.
AZÚCARES O EDULCORANTES	Azúcar de mesa o Stevia	Miel, jarabe de maíz y edulcorantes que terminan en "-ol", como sorbitol, manitol, xilitol y maltitol.

Bibliografía
 Centro Julia Farré. (2021). Dieta FODMAP. Obtenido de ¿Qué es una dieta FODMAP?: <https://www.centrojuliafarre.es/dieta-fodmap/>
 Bibliografía: Coordinación Nacional Docente. Universitarios de Gastroenterología. (2016 - 2019). Manual de Gastroenterología. Italia: Editrice Gastroenterologica Italia
 Medline Plus. (4 de Abril de 2021). Síndrome del intestino irritable. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000246.htm>
 National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (Noviembre de 2017). Alimentación, dieta y nutrición para el síndrome de intestino irritable. Obtenido de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/información-de-la-salud/enfermedades-digestivas/sindrome-intestino-irritable/alimentos-dietas-nutricion>