

Paciente:

## **Selección de alimentos para evitar distensiones abdominales**

Se debe evitar:

- Fibra: cereales integrales, barras de cereal, verduras y frutas crudas o con cáscara.
- Bebidas gasificadas.

Los alimentos formadores de gas son:

- |                         |                       |                    |
|-------------------------|-----------------------|--------------------|
| • Brócoli               | • Lentejas            | • Pimientos verdes |
| • Cebolla               | • Maíz                | • Porotos de soja  |
| • Col                   | • Maní                | • Puerros          |
| • Colecitas de Bruselas | • Manzana verde cruda | • Rábanos          |
| • Coliflor              | • Melón               | • Sandía           |
| • Jugo de manzana       | • Pepinos             |                    |
| • Leche                 | • Pimientos           |                    |