

## Recomendaciones nutricionales en el colon irritable

*Servicio de Endocrinología y Nutrición*

El **Colon Irritable** es una patología digestiva en la que pueden aparecer alguno de los siguientes síntomas: dolor de estómago, flatulencia, fatiga, diarrea, estreñimiento, evacuación incompleta y deposiciones con mucosidad.

Es muy habitual la alternancia entre periodos de diarrea y periodos de estreñimiento, por lo que será necesario adaptar la dieta a ambas situaciones.



### Recomendaciones generales

- **Fraccionar** la alimentación en 5 ingestas al día.
- Aumentar el consumo de **alimentos con fibra soluble** (avena, almendras, etc.).
- Evitar **cocciones fuertes** (fritos, rebozados, estofados, etc.), optar por cocciones como vapor, plancha, microondas, papillote, hervido, etc.
- Alimentos muy ricos en **grasa** (embutidos, lácteos enteros, bollería, etc.)
- Disminuir el consumo de **bebidas carbónicas** y sustituirlas por agua, infusiones... llegando a tomar 1,5 litros de líquido diarios.
- Evitar los **alimentos que aumenten la motilidad intestinal** como el café, el té o el alcohol.

### En situaciones de descomposición: Dieta astringente

#### ¿Que se debería evitar?

- **Alimentos ricos en fibra:** legumbres, productos integrales, ensaladas, ciertas verduras y frutas.  
En el caso de las verduras, se pueden escoger aquellas que sean poco fibrosas y siempre prepararlas en forma de puré.  
En el caso de las frutas, escoger la manzana, pera, plátano maduro y membrillo. Siempre tomarlas sin piel y cocidas.
- **Alimentos irritantes:** picantes, café, chocolate, bebidas alcohólicas, etc.
- **Alimentos ricos en grasa:** embutidos, quesos, carnes y pescados grasos, alimentos precocinados, etc.
- **Alimentos ricos en azúcares sencillos:** zumos envasados, refrescos...
- **Lácteos:** podemos optar por lácteos descremados sin lactosa, batido de soja, bebida de arroz, etc.



**Muy importante:** es necesario mantener una **buena hidratación**, procure tomar muchos líquidos, siempre a pequeños sorbos. El agua de arroz puede ayudarle a disminuir el número de deposiciones.

### En situación de estreñimiento: Dieta rica en fibra

#### ¿Qué recomendaciones tendríamos que seguir?

- Se aconseja tomar un vaso de **zum de naranja natural con pulpa** en ayunas.
- Intentar **beber abundante agua**, preferiblemente fuera de las comidas.
- **El ejercicio físico** ayuda a aumentar la movilidad intestinal i a combatir el estreñimiento.

#### ¿Cómo tendrían que ser las comidas?

- **Alimentos ricos en fibra:** legumbres, productos integrales, ensaladas, ciertas verduras y frutas.
- Se aconseja tomar 5 raciones de **fruta y verdura** a lo largo del día, y siempre que sea posible que sean crudas y con piel.
- Procure tomar las **legumbres** enteras y con piel.
- Escoja siempre **cereales integrales**.
- Los **yogures con bífidos** ayudan a regular el ritmo intestinal, es recomendable tomar 1 al día y siempre en la misma franja horaria.
- Es recomendable añadir un poco de **aceite de oliva** en crudo a los platos, para mejorar el ritmo intestinal.

**Muy importante:** Recuerde establecer un horario para ir al lavabo, le ayudará a regular el ritmo deposicional.

