

# DIETA PARA REDUCIR LOS GASES ESTOMACALES

## CAUSAS RESPONSABLES DE PRODUCIR GASES ESTOMACALES

- Estrés
- Consumo de alimentos con prisas
- Estreñimiento
- Tipo de alimentación. Nuestra alimentación debe seguir unas pautas mínimas en cuanto al consumo de fibra, incluyendo en ella cereales, frutas y verduras.

## CUIDADOS GENERALES PARA EVITAR LOS GASES ESTOMACALES

- La alimentación debe ser ligera repartiendo el total de la comida diaria en cuatro o cinco tomas al día.
- Reducir el consumo de líquidos durante las comidas y evitar beberlos a sorbos pequeños.
- Realizar una buena masticación, relajada, pausada, que evite que tragamos mucho aire a cada bocado.
- Evitar la retención de líquidos con algún tipo de diurético natural, ya que en algunos casos ésta puede ser la causa del problema.

### *Diuréticos naturales:*

- jugos de frutas: manzana, melocotón, cereza, uva, pera o limón.
- verduras ricas en potasio, que favorecen la eliminación de líquidos: cebolla, espárragos, apio, perejil, zanahorias, nabos.  
Si se desea una "bomba diurética natural", preparar un zumo con un manojo de berros, 3 zanahorias y 3 tallos de apio.
- Reducir el consumo de legumbres: judías blancas, garbanzos, coles de Bruselas, etc. Si desea consumirlas resulta eficaz dejarlas en remojo toda la noche y añadirles, cuando se preparen, un poco de tomillo, salvia, laurel, hinojo, etc.
- Aunque la fibra es recomendable para evitar el estreñimiento no es bueno abusar de ella, ya que si se consume en exceso, también puede incrementar la hinchazón.
- Evitar masticar chicle, ya que al masticar aumenta la cantidad de aire que pasa por el esófago y se deposita en el estómago y vientre.
- Evitar tomar bebidas gasificadas, entre las que se encuentran no sólo las edulcoradas (coca-cola, kas de limón o naranja, tónica, etc...), sino también el cava, la sidra o la misma cerveza.
- Procurar ingerir pocos azúcares, dulces, bollería, etc., porque fermentan con facilidad formando muchos gases.
- Evitar el consumo elevado de café y té, por ser unas bebidas excitantes. Son efectivas las infusiones de: manzanilla, anís, hinojo, menta poleo, tila, etc., que pueden ir aderezadas con limón.
- Consumir las verduras siempre que sea posible cocidas y no crudas.
- El yogur es un buen aliado ya que sus *lactobacterias* ayudan a controlar los motivos responsables de producir gases, además de que limpian por dentro.
- Existe un ejercicio recomendable, que consiste en tumbarse boca abajo sobre una superficie plana, de manera que la presión ejercida sobre el abdomen aliviará la molestia.

## ALIMENTOS QUE PRODUCEN GASES ESTOMACALES

### LÁCTEOS

- Cremas
- Nata
- Helados
- Leche helada
- Leche entera
- Productos lácteos enteros: quesos, yogures, cuajadas, etc.

### ALIMENTOS RICOS EN GRASAS

- Carnes con mucha grasa: cerdo, cordero
- Comidas fritas
- Comidas elaboradas con salsas, guisadas, estofadas, etc.
- Pastelería, bollería, dulces, azúcar, etc.
- Salsas a base de cremas, nata, etc.

### VEGETALES

- Brécol
- Coles de Bruselas
- Col
- Repollo
- Coliflor
- Maíz
- Pepino
- Habas
- Cebollas
- Ajos
- Pimientos
- Rábanos
- Nabos
- Guindillas

### LEGUMBRES SECAS

- Judías blancas
- Garbanzos
- Lentejas
- Frijoles guisados

### FRUTAS

- Manzanas
- Bananas
- Melón
- Ciruelas pasas
- Uvas pasas

### GRANOS

- Cereales o pan de salvado
- La gran mayoría de productos elaborados con trigo

### ESPECIAS

- Pimentón, pimienta negra

### ENDULZANTES ARTIFICIALES

- Mannitol
- Sorbitol