

Pautas para una alimentación sana Para personas con síndrome del intestino irritable

El síndrome del intestino irritable (SII) es un padecimiento crónico que afecta el tracto gastrointestinal (tracto GI). Los síntomas del SII pueden incluir:

- | dolor abdominal
- | distensión
- | retortijones
- | estreñimiento
- | diarrea

Estos síntomas pueden ir y venir conforme pasa el tiempo y son diferentes para cada persona. El tratamiento para el SII tiene como objetivo disminuir los síntomas.



Medidas que puede tomar

Orientación general para controlar los síntomas del SII

- | Use la guía "Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense" www.healthcanada.gc.ca/foodguide para planear comidas sanas y bien balanceadas al incluir alimentos de los 4 grupos alimentarios.
- | Trate de comer a horas regulares todos los días.
- | Dese el tiempo suficiente para consumir sus comidas lentamente.
- | Beba suficientes líquidos, especialmente si tiene estreñimiento o diarrea. Los líquidos incluyen agua y otras bebidas, como leche, jugo, café y té. En promedio, la cantidad de líquidos que necesita es:

- ı 2250 ml (9 tazas) al día para las mujeres
- ı 3000 ml (12 tazas) al día para los hombres
- ı Trate de llevar un diario de sus alimentos y síntomas, de preferencia durante 7 días.
 - ı Si resulta claro que un alimento específico le causa molestias, trate de sacarlo de su dieta durante unas cuantas semanas a ver si esto ayuda.
 - ı Algunos alimentos que podrían causar síntomas del SII incluyen:
 - n alimentos grasosos;
 - n GMS (glutamato monosódico);
 - n alimentos que producen gas, como los frijoles, brócoli, coles de Bruselas, col, trigo, carnes rojas, huevo;
 - n alcohol y cafeína.
 - ı Si sus síntomas no mejoran, vuelva a introducir el alimento a su dieta.
 - ı Continúe incluyendo una variedad de alimentos en su dieta. Es importante que reciba los nutrientes que necesita.
 - ı Hable con una dietista autorizada.

Sugerencias para controlar los síntomas de dolor, distensión y gas

- ı Trate de disminuir la cantidad de aire que traga, ya que esto puede causar gas. Algunos consejos para reducir la cantidad de aire que traga son:
 - ı Mastique bien sus alimentos.
 - ı Evite mascar chicle.
 - ı No consuma bebidas gasificadas, como refrescos.
 - ı Evite dar sorbitos a bebidas calientes.
 - ı Asegúrese de que sus dentaduras estén bien ajustadas.
- ı Los probióticos pueden ayudar a disminuir los síntomas al añadir bacterias saludables al tracto GI. Consulte la sección "Los probióticos y el SII" a continuación para obtener más información.

Sp: Healthy Eating Guidelines for People with Irritable Bowel Syndrome

© 2013 Province of British Columbia. Tous droits réservés.
Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

- | Trate de tomar productos que disminuyen el gas, como Beano® o Digesta®, para ayudar a digerir alimentos que producen gas. Enjuagar los frijoles con mucha agua antes de consumirlos también ayuda.
- | Limite los alcoholes de azúcar, como el manitol, xilitol y sorbitol. Estos se encuentran en algunos dulces bajos en calorías, productos dietéticos y endulzantes; también se les conoce como sustitutos del azúcar.
- | Algunas personas opinan que los alimentos con alto contenido de fructosa causan gas. Trate de limitar su consumo de refrescos, bebidas a base de fruta y jugo de fruta. Mejor, coma fruta.
- | Si bebe grandes cantidades de líquidos con las comidas y esto empeora sus síntomas, trate de beber la mayoría de sus líquidos ente comidas.
- | Hable con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de probar el aceite de yerbabuena. El aceite de yerbabuena podría mejorar los síntomas de dolor en personas con SII.

Sugerencias para controlar los síntomas de diarrea

- | Beba suficientes líquidos para reponer los líquidos perdidos con la diarrea.
- | Trate de aumentar la cantidad de fibra soluble en su dieta. Este tipo de fibra ayuda a que los alimentos permanezcan en el tracto GI durante más tiempo al mezclarse con el agua y formar un gel.
 - | Aumente gradualmente la cantidad de fibra soluble que consume.
 - | La fibra soluble se encuentra en la avena, el salvado de avena, la cebada, los frijoles secos, los chícharos/arvejas, las lentejas y en el psilio.
- | Trate de disminuir la cantidad de fibra insoluble en su dieta. Los alimentos con alto contenido de fibra insoluble pueden empeorar la diarrea.
 - | La fibra insoluble se encuentra en el salvado de trigo, cereales de salvado y productos de grano entero, como el pan y la pasta de trigo entero, y en el arroz integral.

Sp: Healthy Eating Guidelines for People with Irritable Bowel Syndrome

© 2013 Province of British Columbia. Tous droits réservés.
Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

- | Evite o limite su consumo de cafeína y alcohol. Pueden estimular e irritar su tracto GI, lo que puede empeorar la diarrea. Health Canada (departamento de salud de Canadá) sugiere menos de 750 ml (3 tazas de 8 onzas) de café al día.
- | Intente consumir verduras y frutas cocidas en lugar de consumirlas crudas. Algunas personas con SII sienten que toleran mejor las verduras y frutas cuando están cocidas.

Sugerencias para controlar los síntomas de estreñimiento

- | Beba suficientes líquidos.
- | Trate de aumentar la cantidad de fibra en su dieta gradualmente.
 - | Opte por alimentos con alto contenido de fibra soluble. Incluir fibra soluble en su dieta puede ayudar a controlar el estreñimiento.
 - | La fibra soluble se encuentra en la avena, el salvado de avena, la cebada, el centeno, el psilio, las lentejas y los frijoles secos.

Los probióticos y el SII

Los probióticos son microorganismos vivos e inocuos que pueden aportar beneficios para la salud. Muchos tipos o cepas de probióticos han demostrado beneficios al mejorar los síntomas del SII. Todavía se desconoce cuál es la mejor dosis, la duración y las cepas más efectivas de probióticos para ayudar con los síntomas del SII.

Los siguientes son ejemplos de cepas de probióticos que puede probar y las cuales podrían mejorar sus síntomas de SII:

- | *Bifidobacterium infantis* 35624 (Align®)
- | *Cepas de Lactobacillus rhamnosis* (GG y Lc705)
- | (VSL#3®) una mezcla de 8 cepas de probióticos

Hable con su médico sobre qué tipo de probiótico tomar y en qué cantidad.

Otras cosas que tomar en cuenta

- | La intolerancia a la lactosa ocurre cuando el cuerpo no puede digerir la lactosa. La lactosa es un azúcar que se encuentra en la leche y en los productos lácteos, como el yogurt y el queso. Puede causar síntomas como heces sueltas, distensión, dolor abdominal y gas. Aunque no es más común en personas con SII que en el resto de la población, es una buena idea hablar con su médico si cree que tiene este padecimiento.
- | Si tiene antecedentes familiares de la enfermedad celíaca, o si tiene diarrea con frecuencia, hable con su médico sobre la posibilidad de realizarse pruebas de detección de la enfermedad celíaca. Los síntomas de la enfermedad celíaca pueden ser similares a los del SII.

Otros cambios en su estilo de vida para ayudar a controlar el SII

- | Reduzca el estrés. Si tiene dificultad para controlar el estrés en su vida, pida ayuda a su médico.
- | Haga ejercicio con regularidad.
- | Duerma lo suficiente.
- | Deje de fumar. La nicotina que contiene el tabaco puede empeorar los síntomas al estimular el intestino.



Recursos Adicionales

HealthLinkBC www.HealthLinkBC.ca Información y orientación médicamente aprobada sobre la salud para casos de no emergencia.

HealthLinkBC File #68h Fibre and Your Health (la fibra y su salud) [...](#)

[Hojas informativas de servicios de dietistas a su disposición por correo](#) (llame al 8-1-1) o en www.healthlinkbc.ca/healthyeating:

Managing Lactose Intolerance (cómo controlar la intolerancia a la lactosa) (paquete; disponible únicamente por correo)

Canadian Society of Intestinal Research (sociedad canadiense de investigación intestinal) www.badgut.com

"Caffeine in Food" (la cafeína en los alimentos) de Health Canada www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-eng.php

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthyeating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.