

# Guía de la alimentación saludable en caso del síndrome del intestino irritable

El síndrome del intestino irritable (SII o IBS, por sus siglas en inglés) es una enfermedad crónica que afecta el tracto gastrointestinal (GI, por sus siglas en inglés). Entre los síntomas comunes del SII se incluyen:

- | Dolor abdominal
- | Hinchazón
- | Estreñimiento
- | Cólicos
- | Diarrea

Los síntomas pueden ir y venir a lo largo del tiempo, y el estrés, una enfermedad, determinados alimentos o patrones alimentarios específicos pueden desencadenar su aparición. Diferentes alimentos pueden causar diferentes síntomas en las personas. El objetivo dietético para personas con el SII es encontrar una forma de alimentación saludable que le permita controlar sus síntomas. Abajo encontrará consejos que le pueden ayudar a sentirse bien.



## Medidas que puede tomar

Lleve un diario de alimentación y síntomas. Esto le ayudará a comprender si los síntomas en su tracto gastrointestinal están vinculados a sus costumbres alimentarias actuales.

- | Si resulta evidente que un alimento o bebida específicos le causan molestias, intente eliminarlos de su dieta para ver si esto ayuda. Por ejemplo, la comida picante puede desencadenar los síntomas en algunas personas.
- | Si sus síntomas no mejoran después de varias semanas, puede volver a incorporar el alimento en su dieta.
- | Si elimina muchos alimentos de su dieta, es posible que le falten nutrientes importantes. Consulte a un nutricionista para ver qué

otros alimentos puede consumir para asegurarse de que está obteniendo todos los nutrientes que necesita.

Mejore su digestión en general.

- | Coma siguiendo horarios regulares cada día.
- | Por la noche, evite comer tarde.
- | Disfrute de tres comidas y hasta de uno a dos tentempiés repartidos uniformemente a lo largo del día.
- | Trate de no comer demasiado en un momento dado.
- | Coma cuando esté relajado. Tome el tiempo suficiente para poder comer sus alimentos despacio.
- | Limite las distracciones e intente no comer en su mesa de trabajo o delante de la televisión.
- | Reduzca la cantidad de aire que traga: mastique bien sus alimentos, evite los chicles y las bebidas carbonatadas.

Beber líquido en abundancia.

- | Elija beber agua como líquido principal.
- | Intente tomar entre 1,5 y 3 l de líquidos al día. Mantenerse bien hidratado puede ayudarle en caso de estreñimiento.
- | Si beber grandes cantidades de líquido hace que sus síntomas empeoren, intente beber los líquidos entre las comidas.

Trate de consumir la cantidad de fibra que le funcione mejor.

- | Algunas personas pueden notar que el consumo de demasiada fibra o la falta de fibra puede empeorar sus síntomas. Si consume una dieta rica en fibra, trate de reducir la cantidad de fibra y observe si los síntomas mejoran. Si consume una dieta baja en fibra, trate de aumentar poco a poco la cantidad de fibra que toma y observe si los síntomas mejoran.
- | Hay dos tipos principales de fibra:
  - | La fibra soluble absorbe el exceso de agua en el colon y forma un gel espeso que ablanda las heces. Puede ayudar tanto a aliviar la diarrea como el estreñimiento. La avena, el salvado de avena, la semilla molida de linaza y el psilio son fuentes importantes de fibra soluble.

- i La fibra insoluble agrega volumen a sus heces y puede ayudarle a tener deposiciones regulares e indoloras. Se encuentra en el salvado de trigo, los cereales de salvado y en los productos integrales como el pan y la pasta integrales, y el arroz integral. Si nota que estos alimentos empeoran sus síntomas, limite su consumo y tome alimentos con fibra soluble en su lugar.

Evite las comidas y los tentempiés con alto contenido de grasa.

- i Consumir demasiada grasa en una comida puede causar cólicos y diarrea. Entre los ejemplos de alimentos con alto contenido de grasa se encuentran el queso con alto contenido de grasa, la crema batida, el helado, las costillas y las costillas esternales, la carne picada regular, las salchichas, la panceta, el pollo con piel, las comidas fritas, los pasteles, las tortas, las galletas y el chocolate.
- i Consumir una cantidad moderada de grasas alimentarias sanas como aceite de colza, de soya y de oliva, aguacates, frutos secos y semillas, distribuidas a lo largo del día, forma parte de una dieta saludable y equilibrada.
- i Elija los productos lácteos con menor contenido de grasa, como yogures bajos en grasa, carnes magras, y métodos para cocinar en los que se use menos grasa como la cocción en vez de la fritura en aceite.

Ajuste su consumo de café basándose en sus síntomas.

- i La cafeína estimula el tracto gastrointestinal, lo que puede empeorar la diarrea. Si tiene diarrea, limite o evite la cafeína.
- i La cafeína se encuentra en el café, el té, las colas y algunos refrescos, las bebidas energéticas y el chocolate.
- i Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) sugiere que no se consuma más de 400 mg de cafeína al día (la cantidad correspondiente a tres pequeñas tazas de café).

Limite o evite el alcohol.

- i El alcohol irrita el estómago y el tracto gastrointestinal, lo que puede desencadenar la aparición de sus síntomas. Si decide beber alcohol, limite el consumo a un máximo de 10 bebidas a la semana para las mujeres y a 15 bebidas a la semana para los hombres. No beba más de 3 bebidas (para las mujeres) y 4 (para los hombres) por cada ocasión.

- | Una bebida estándar es:
  - | una botella de cerveza, sidra o "cooler" de 341 ml (12 oz.) con 5 % de alcohol
  - | un vaso de vino de 142 ml (5 oz.) con 12,5 % de alcohol
  - | un trago de bebidas espirituosas de 43 ml (1,5 oz.) con 40 % de alcohol.

Aprenda más sobre una dieta baja en FODMAP.

- | Si al seguir los consejos que aparecen en este folleto sus síntomas no mejoran, hable con un nutricionista sobre la dieta baja en FODMAP.
- | Los FODMAP son tipos de carbohidratos que se digieren con dificultad y que pueden causar gases, hinchazón y dolor en personas con el SII.
- | El objetivo de esta dieta es encontrar cuál de los alimentos FODMAP causa sus síntomas y en qué cantidades. Se pretende proporcionar un patrón de alimentación lo más flexible y variado posible que le permita el mejor control de sus síntomas.

Otras consideraciones:

- | Probióticos:
  - | Actualmente no hay suficientes evidencias para que se recomiende un probiótico específico para el SII. Si decide probar un probiótico, revise la lista de los ingredientes. Los productos que contienen lactosa, fructosa, sorbitol, o inulina pueden empeorar sus síntomas.
- | Aceite de menta:
  - | El aceite de menta puede mejorar los síntomas del SII al relajar el músculo liso del intestino.
  - | La mayoría de las personas toleran el aceite de menta, pero en algunas puede provocar acidez estomacal.

Hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con su farmacéutico si está pensando en tomar probióticos o aceite de menta.

- | Intolerancia a la lactosa:
  - | Algunas personas no pueden digerir la lactosa, un azúcar que se encuentra de manera natural en la leche y en los productos lácteos. Esto se denomina intolerancia a la lactosa.

- ¡ Entre los síntomas se incluyen hinchazón, gases, dolor, y diarrea.
- ¡ Si cree que es intolerante a la lactosa, hable con su proveedor de asistencia sanitaria para que le realice las pruebas pertinentes.
- ¡ Enfermedad celiaca:
  - ¡ Los síntomas del SII pueden ser similares a los de otras afecciones como la enfermedad celiaca. Si tiene antecedentes familiares de enfermedad celiaca, o si tiene diarrea con frecuencia, hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre la posibilidad de realizarse la prueba de detección de la enfermedad celiaca.
  - ¡ Las personas a las que se les diagnostica la enfermedad celiaca necesitan consumir una dieta libre de gluten. No se recomienda una dieta libre de gluten para controlar el SII si usted no padece la enfermedad celiaca.



## Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al 8-1-1 y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al 8-1-1, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- ¡ HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

*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/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.