

SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

Autoras: Elisa Gómez Reyes | Ceriolith Tenorio Flores

MARCO CONSENTIDO

La información incluida en esta sección ofrece orientación general sobre la alimentación en este padecimiento. No sustituye la valoración ni las recomendaciones personalizadas de un profesional de la salud.

► **Objetivo nutricional**

En pacientes con síndrome del intestino irritable, la alimentación busca:

- Disminuir los síntomas digestivos: dolor abdominal, distensión, gases, diarrea o estreñimiento
- Identificar y reducir los alimentos detonantes individuales
- Mejorar la tolerancia digestiva y la calidad de vida
- Mantener una alimentación suficiente, variada y sostenible

► **Recomendaciones prácticas**

- Comer en horarios regulares, sin saltarse comidas
- Evitar comidas muy abundantes; preferir porciones moderadas
- Comer despacio y masticar bien los alimentos
- Reducir el consumo de alimentos ultraprocesados
- Priorizar las preparaciones caseras y los alimentos frescos
- Mantener una hidratación adecuada, principalmente con agua

Preferir

- Preparaciones simples, caseras y bajas en grasa
- Verduras cocidas y de fácil digestión
- Frutas en porciones moderadas
- Cereales simples (arroz y tortilla de maíz)
- Proteínas magras (pollo, pescado y huevo)
- Lácteos deslactosados o alternativas según tolerancia

Moderar

- Fibra insoluble
- Alimentos ricos en fibra insoluble (cereales integrales, verduras de hoja verde, cáscaras, semillas y frutos secos)
- Algunas leguminosas (según tolerancia)
- Lácteos con lactosa
- Algunas frutas muy dulces o en grandes cantidades
- Edulcorantes (sorbitol y manitol)

Evitar o limitar

- Frituras
- Alimentos ultraprocesados (altos en grasa, azúcar o aditivos)
- Bebidas gaseosas
- Alcohol
- Exceso de café
- Comidas muy grasosas o fritas

Equivalencias y sustituciones mexicanas

Proteínas	• Pollo • Pescado blanco • Huevo • Queso panela	• Queso Oaxaca • Yogur deslactosado • Tofu
Verduras	• Calabacita • Zanahoria • Espinaca	• Pepino • Jitomate
Cereales y tubérculos	• Tortilla de maíz • Arroz • Avena	• Amaranto • Papa
Frutas	• Papaya • Piña • Mandarina	• Fresas • Uvas
Grasas	• Aceite de oliva • Aguacate (en porciones moderadas)	• Nueces y semillas

Estas opciones pueden intercambiarse dentro del mismo grupo según disponibilidad, temporada y preferencia cultural.

► Menú

Ejemplo de menú diario
Desayuno
Huevos con espinaca y zanahoria, tortillas de maíz y fruta (mandarina)
Colación matutina
Yogur griego natural deslactosado con papaya y nueces o semillas de calabaza
Comida
Salteado de calabacita con pollo y limón
Colación vespertina
Arroz con leche descremada deslactosada
Cena
Quesadillas de queso Oaxaca con ensalada de pepino, zanahoria y aderezo

► Recetas

Arroz con leche descremada deslactosada		
	Ingredientes (cuatro porciones)	Preparación
	60 g de arroz blanco 300 mL de leche descremada deslactosada 10 g de canela 10 g de azúcar (opcional)	- Cocer el arroz en agua - Añadir la leche y la canela - Hervir a fuego lento hasta que espese - Endulzar al final

Salteado de calabacita con pollo y limón		
	Ingredientes (dos porciones)	Preparación
	150 g de pechuga de pollo 130 g de calabacita 2 cucharaditas de aceite de oliva Limón, sal y hierbas al gusto	- Dorar el pollo - Añadir la calabacita en medias lunas - Cocinar durante 3 a 4 minutos - Sazonar con limón, sal y hierbas al gusto

Compota tibia de plátano con canela y nuez

	Ingredientes (dos porciones)	Preparación
	2 plátanos comunes 20 g de nuez troceada 10 g azúcar (opcional) Canela al gusto 1 cucharadita de agua	- Rebanar los plátanos y colocarlos en una cacerola con el agua y la canela - Cocinar a fuego lento durante 5 a 6 minutos - Añadir la nuez al final

Taquitos de pescado a la plancha con ensalada crujiente

	Ingredientes (dos porciones)	Preparación
	240 g de filete de pescado blanco 2 cucharaditas de aceite de oliva 4 tortillas de maíz pequeñas 30 g de lechuga 100 g de pepino 60 g de zanahoria Limón y sal al gusto	- Sellar el pescado en una sartén - Calentar las tortillas - Servir con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y limón