

INTOLERANCIA ALIMENTARIA Y DISTENSIÓN ABDONIMAL

Autoras: María Fernanda García Cedillo | 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 intolerancia alimentaria y distensión abdominal, la alimentación busca:

- Disminuir distensión, gases y sensación de “inflamación”
- Identificar y reducir alimentos que detonan síntomas
- Mejorar la tolerancia digestiva sin restringir de más
- Mantener una alimentación suficiente y variada
- Evitar deficiencias por eliminación innecesaria de alimentos
- Favorecer una microbiota intestinal más estable

► **Recomendaciones prácticas**

- Comer en horarios regulares, sin saltarse comidas
- Evitar comer rápido o introduciendo demasiado aire (hablar mucho al comer, usar popote, mascar chicle)
- Preferir porciones moderadas, evitar comidas muy abundantes
- Reducir temporalmente alimentos fermentables si hay muchos síntomas
- Reintroducir alimentos poco a poco para identificar detonantes
- Priorizar preparaciones simples (menos mezcla de ingredientes)
- Mantener hidratación con agua natural
- Realizar actividad física ligera

Preferir

- Comidas simples, poco procesadas
- Verduras cocidas y sin cáscara
- Frutas en porciones moderadas
- Cereales simples (arroz, tortilla de maíz y avena)
- Proteínas magras (pollo, pescado y huevo)

Moderar

- Lácteos (especialmente si hay intolerancia a la lactosa)
- Carne de res
- Leguminosas (lentejas, garbanzo, frijol y haba)
- Verduras crudas o muy fibrosas (apio, pimientos, col, rábano, betabeles y ejotes)
- Frutas muy dulces o en exceso
- Edulcorantes (tipo "sin azúcar")
- Café

Evitar o limitar

- Bebidas gaseosas
- Carnes rojas grasosas o fritas (cerdo)
- Fruta deshidratada o muy madura
- Alcohol
- Ultraprocesados (grasas, azúcar y aditivos)
- Comidas muy grasosas o fritas
- Exceso de cebolla
- Dulces, chicles, productos *light* con polioles

Equivalencias y sustituciones mexicanas

Proteínas	• Pollo • Pescado • Huevo • Carne de res	• Queso fresco (si se tolera) • Yogur natural (si se tolera) • Lenteja o frijoles (bien cocidos y en poca cantidad)	
Verduras	• Calabacita • Zanahoria • Chayote	• Espinaca cocida • Pepino sin cáscara	• Nopal • Verdolagas • Huauzontle • Champiñones

Cereales y tubérculos	• Tortilla de maíz • Arroz • Avena • Papa • Camote	
Frutas	• Papaya • Plátano (no muy maduro) • Manzana • Melón • Fresas	• Guayaba • Sandía • Mandarina • Naranja • Piña
Grasas	• Aguacate • Aceite de oliva • Aceite de canola • Semillas (chía, linaza, ajonjolí) • Nueces (nuez, almendra, cacahuete natural)	

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

Menú

Desayuno
Chilaquiles verdes con bistec
Colación matutina
Mandarina con kéfir
Comida
Medallón de atún con ensalada verde
Colación vespertina
Paletas de guayaba
Cena
Ensalada de quinoa

Recetas

Paletas de guayaba		
	Ingredientes	Preparación
	2 guayabas pequeñas ½ taza de yogur natural deslactosado 5 nueces pecanas, finamente picadas	- Lavar, desinfectar y cortar las guayabas en trozos pequeños - Licuar la guayaba con el yogur natural deslactosado hasta obtener una mezcla homogénea - Incorporar las nueces pecanas picadas y mezclar suavemente con una cuchara - Verter la preparación en moldes para paletas - Colocar los palitos y congelar por al menos 6 horas o hasta que estén por completo firmes

Medallón de atún con ensalada verde		
	Ingredientes	Preparación
	150 g de medallón de atún 2 cucharaditas de aceite de oliva ½ taza de arroz basmati cocido 1 paquete de galletas horneadas tipo Salmas® 1 ½ tazas de espinacas ½ taza de pepino persa en rodajas 3 jitomates cherry	- Calentar un sartén y añadir 1 cucharadita de aceite de oliva - Sellar el atún por ambos lados (término deseado) - Para la ensalada verde, mezclar las espinacas, el pepino persa, los jitomates cherry y aderezar con 1 cucharadita de aceite de oliva - Servir el medallón de atún con arroz basmati, ensalada verde y galletas horneadas