

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Alimentos buenos y malos para los gases

El Ciudadano · 10 de julio de 2015





Dieta para los gases, flatulencias y meteorismo

Es común escuchar “estoy hinchado y no sé por qué. Una de las causas es la producción de gases en exceso, por parte del intestino, más precisamente el colon. Descubre cuáles son los alimentos buenos y malos para los gases y cómo incorporarlos a una dieta contra flatulencias y meteorismos.

Existen múltiples causas por las cuales puedes estar hinchado; una de ella es el **exceso de producción de gases, por parte del intestino**, más precisamente del colon. Esta porción del intestino es la encargada de producirlos, a partir de nutrientes que no han sido metabolizados correctamente.

Muchas veces **los gases al no poder ser expulsados producen dolor**, denominado cólico, lo cual profundiza aún más el cuadro de distensión abdominal. Para evitar que esto suceda existe una dieta para los gases, flatulencias y meteorismo. Esta dieta se basa en una selección de alimentos buenos y malos para los gases y en cómo prepararlos.

Lee también: Dieta para las hemorroides

Alimentos buenos para el meteorismo

- Yogur con probióticos.
- Leche con probióticos.

- Leche sin lactosa
 - Quesos descremados.
 - Huevo.
 - Carne: Pescado, pollo sin piel, carne de ternera desgrasada, ni muy cocida, ni muy cruda.
 - Tomate sin piel, ni semilla.
 - Frutas preferentemente cocidas, sin piel o crudas subdivididas.
 - Verduras de hojas cocidas: acelga, espinaca, entre otras. Se recomienda que todas las verduras estén cocidas. Si deseas comerlas crudas, córtalas en partes pequeñas (córtalas con la mano, no con cuchillo, para evitar la pérdida de minerales y vitaminas), zanahoria rallada, zapallo, etc.
 - Cereales: bien cocidos.
 - Aceite: de maíz, uva, girasol, soya, canola, oliva, etc; sólo como condimento.
 - Dulces: Dietéticos.
 - Bebidas: Agua, jugos de frutas naturales.
- Lee también: Dieta para el colon irritable

Alimentos malos para las flatulencias

- Leche de vaca
- Quesos maduros
- Carnes demasiado cocidas o crudas
- Papas
- Maíz o choclo
- Brócoli
- Cebolla
- Lentejas
- Soya
- Garbanzos

- Pastas
- Bebidas: gaseosas, cerveza
- Azúcar
- Preparaciones fritas

Esta **selección de buenos y malos alimentos para los gases** te puede ayudar a evitar los malestares propios de esta dolencia.

Recomendaciones para evitar los gases o flatulencias:

- Tómate el tiempo necesario para comer.
- Come despacio.
- Mastica bien y con la boca cerrada.
- Evita el chicle, sobre todo las que contienen sorbitol.
- Evita hablar mientras comes.
- Mientras comes no tomes líquido, si puedes espera a terminar de comer.
- Realiza ejercicios físicos, que te ayudarán a aumentar y acelerar el metabolismo.

También puedes utilizar un remedio para deshinchar la barriga, como el de **bicarbonato de sodio con limón**. Mira cómo prepararlo en el siguiente vídeo.



Vía: <http://www.innatia.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)