

Fecha: 06-09-2021

Visitas: 9.033

Favorabilidad:  No Definida

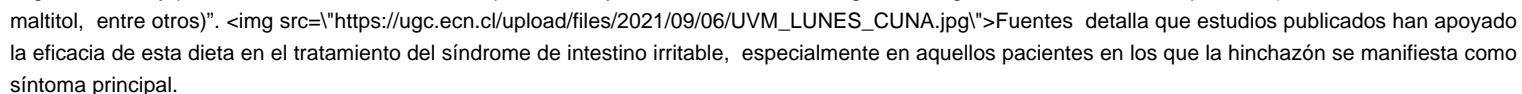
Fuente: Comentarista Universidad-Vina-del-Mar (Emol)

Título: ¿Qué alimentos son clave para evitar los síntomas asociados al colon irritable?

Link: <https://comentarista.emol.com/2011664/18683351/Universidad-Vina-del-Mar.html>

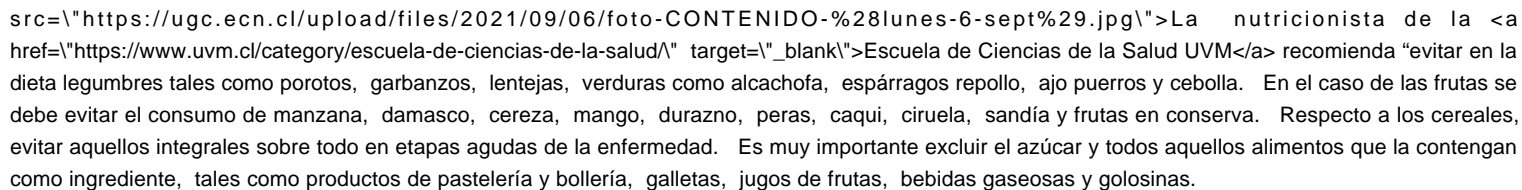
Universidad Viña del Mar Se trata de un trastorno relacionado con la nutrición que afecta aproximadamente al 15% de la población. El síndrome de colon irritable es un trastorno frecuente, que afecta aproximadamente al 15% de la población. Los síntomas incluyen dolor y distensión abdominal, producción de gases y alteraciones del tránsito intestinal que puede incluir diarrea, estreñimiento (o ambos) y alteración en el microbiota intestinal.

Si bien las causas específicas de que lo producen aún no son del todo claras, se asocia a una patología en la que influyen la dieta, los estilos de vida y el nivel de estrés de quienes lo padecen.

Según señala la docente de la carrera de [Nutrición y Dietética](https://www.uvm.cl/escuela-de-ciencias-de-la-salud/nutricion-y-dietetica/) de la [Universidad Viña del Mar](https://www.uvm.cl/) (UVM), Natalia Fuentes Donaire (en la imagen), hay quienes usan la dieta baja en FODMAP como parte del tratamiento del síndrome de intestino irritable, explicando que “la dieta baja en FODMAPs (Low Fermentable Oligo, Di, Monosaccharides And Polyol) hace referencia a una dieta con bajo contenido de hidratos de carbono de cadena corta como son monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polioles fermentables entre los que se incluyen fructanos e inulina, galacto-oligosacáridos, fructosa, polioles (manitol, sorbitol, xilitol, maltitol, entre otros)”. 

“Esto incluye la ingesta de cereales, frutas y verduras que tienen bajo contenido en este tipo de hidratos de carbono, permitiendo de este modo, aportar la cantidad de vitaminas y minerales necesarias para cubrir requerimientos diarios.

Está permitido el consumo de carne, aves, pescado, huevos, aceites vegetales, así como leche y productos lácteos sin lactosa, frutas bajas en fructosa oligosacáridos y polialcoholes como son el arándano, frambuesa, frutilla, granada, kiwi, limón, maracuyá, melón, naranja, pomelo y uva.

En el caso de las verduras preferir acelga, espinaca, porotos verdes, pimentón, papa, rábano, tomate y zanahoria”. 

Por otra parte, se sugiere evitar la miel, bebidas alcohólicas y alimentos altamente procesados”. La académica agrega que “la reincorporación de alimentos a la alimentación habitual debe ser paulatina, por lo que siempre se recomienda consultar a un especialista para el correcto manejo de las etapas de la dieta baja en FODMAPs”, acotó.

