

# Intestino irritable: pautas generales

Pautas y alimentos que **calman el intestino irritable**: horarios regulares, comer despacio, fibra soluble e hidratación. (Si no mejora, valora dieta FODMAP guiada.)



## Comidas regulares y sin prisa

Recomendado

Horarios fijos y comer despacio calman el intestino.



## Fibra soluble (avena, psyllium)

Recomendado

Regula el tránsito sin irritar.



## Verduras cocidas

Recomendado

Más digestivas que crudas.



## Fruta sin piel y madura

Recomendado

Suaves para el intestino.



## Pescado y proteína magra

Recomendado

No fermentan; bien toleradas.



## Arroz y patata

Recomendado

Hidratos suaves.



### La clave: rutina, fibra soluble y gestionar el estrés

Come a horas regulares, despacio y sin grandes comilonas. La fibra soluble (avena, psyllium) regula mejor que la insoluble. El estrés dispara los síntomas: el intestino y la cabeza están muy conectados.

# Intestino irritable: pautas generales

Pautas y alimentos que **calman el intestino irritable**: horarios regulares, comer despacio, fibra soluble e hidratación. (Si no mejora, valora dieta FODMAP guiada.)



## Agua abundante

Recomendado

Clave junto a la fibra soluble.



## Infusiones (menta, manzanilla)

Recomendado

La menta puede aliviar el espasmo.



## Yogur (según tolerancia)

Recomendado

Fermentado que cuida la flora.



## Aceite de oliva en crudo

Recomendado

Grasa suave en poca cantidad.



## Jengibre

Recomendado

Calma náuseas y digestión.



## Kiwi

Recomendado

Ayuda al tránsito de forma suave.



## La clave: rutina, fibra soluble y gestionar el estrés

Come a horas regulares, despacio y sin grandes comilonas. La fibra soluble (avena, psyllium) regula mejor que la insoluble. El estrés dispara los síntomas: el intestino y la cabeza están muy conectados.

# Intestino irritable: pautas generales

Alimentos y hábitos que **irritan el intestino**: comidas copiosas y grasas, cafeína, alcohol, picante y gas.



## Comidas copiosas y grasas

**Evitar**

Disparan el reflejo intestinal.



## Cafeína

**Con moderación**

Estimula el intestino; puede dar diarrea.



## Alcohol

**Con moderación**

Irrita y altera el ritmo.



## Picante

**Con moderación**

Irritante en personas sensibles.



## Bebidas con gas

**Con moderación**

Distensión y gases.



## Legumbres enteras (si dan gas)

**Con moderación**

Mejor en puré o cantidad pequeña.



## Lo que dispara los síntomas

Las comidas grandes y grasas, la cafeína, el alcohol, el picante y las bebidas con gas son desencadenantes frecuentes. Comer con estrés o muy rápido también. Identifica tus desencadenantes con un diario.

# Intestino irritable: pautas generales

Alimentos y hábitos que **irritan el intestino**: comidas copiosas y grasas, cafeína, alcohol, picante y gas.



## Edulcorantes (polioles)

Con moderación

Pueden dar gases y diarrea.



## Fritos

Evitar

Grasa que acelera el intestino.



## Ultraprocesados

Con moderación

Aditivos que sientan mal.



## Exceso de café y té

Con moderación

Estimulantes intestinales.



## Cebolla y ajo (si sientan mal)

Con moderación

Fermentables; según tolerancia.



## Comer con estrés o muy rápido

Evitar

El estrés dispara los síntomas; come con calma.



## Lo que dispara los síntomas

Las comidas grandes y grasas, la cafeína, el alcohol, el picante y las bebidas con gas son desencadenantes frecuentes. Comer con estrés o muy rápido también. Identifica tus desencadenantes con un diario.