

SIBO: calma tu intestino

Alimentos **poco fermentables**, bien tolerados en el SIBO durante la fase de control. Proteína, grasa y carbohidratos de fácil digestión.



Carne, pescado y huevo

Recomendado

Proteína sin fermentar; bien tolerada.



Verduras bajas en FODMAP

Recomendado

Zanahoria, calabacín, judía verde, espinaca.



Arroz blanco

Recomendado

Hidrato fácil de digerir y poco fermentable.



Patata

Recomendado

Bien tolerada; energía sin fermentar en exceso.



Fruta baja en FODMAP

Recomendado

Plátano no maduro, kiwi, fresa, naranja.



Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Las grasas no fermentan; dan energía.



La clave: tratamiento médico + dieta de apoyo

El SIBO se trata con antibióticos o herbáceos pautados por el médico; la dieta baja en fermentables ayuda a controlar los síntomas, pero no cura por sí sola. Es temporal y debe supervisarla un profesional.

SIBO: calma tu intestino

Alimentos **poco fermentables**, bien tolerados en el SIBO durante la fase de control. Proteína, grasa y carbohidratos de fácil digestión.



Lácteos sin lactosa

Recomendado

Evita la lactosa, que alimenta el sobrecrecimiento.



Quesos curados

Recomendado

Muy bajos en lactosa; bien tolerados.



Caldo de huesos casero

Recomendado

Suave y nutritivo en fases delicadas.



Jengibre

Recomendado

Estimula el vaciado gástrico, útil en SIBO.



Pescado azul

Recomendado

Proteína y omega-3 antiinflamatorio.



Aceitunas

Recomendado

Grasa buena baja en fermentables.



La clave: tratamiento médico + dieta de apoyo

El SIBO se trata con antibióticos o herbáceos pautados por el médico; la dieta baja en fermentables ayuda a controlar los síntomas, pero no cura por sí sola. Es temporal y debe supervisarla un profesional.

SIBO: calma tu intestino

Alimentos **muy fermentables** que alimentan el sobrecrecimiento bacteriano y producen gas, hinchazón y molestias.



Legumbres

Evitar

Muy fermentables; producen mucho gas en SIBO.



Cebolla y ajo

Evitar

Altísimos en fructanos; gran producción de gas.



Trigo y centeno

Con moderación

Fructanos; mejor opciones bajas en FODMAP.



Leche y yogur con lactosa

Evitar

La lactosa alimenta el sobrecrecimiento.



Manzana, pera, sandía

Evitar

Ricas en fructosa y polioles fermentables.



Azúcar y miel

Con moderación

Alimentan a las bacterias; modéralos.



Lo que más fermenta: legumbres, cebolla y lactosa

Legumbres, cebolla, ajo, lácteos con lactosa y fibras prebióticas (inulina) son los que más gas producen en el SIBO. Ojo: los prebióticos, buenos en personas sanas, empeoran el SIBO en fase activa.

SIBO: calma tu intestino

Alimentos **muy fermentables** que alimentan el sobrecrecimiento bacteriano y producen gas, hinchazón y molestias.



Edulcorantes (polioles)

Evitar

Sorbitol, xilitol: muy fermentables y laxantes.



Refrescos y bebidas con gas

Evitar

Gas y azúcares fermentables.



Crucíferas en exceso

Con moderación

Col, coliflor, brócoli: producen gas.



Fibra fermentable añadida (inulina)

Evitar

Prebióticos que empeoran el SIBO en fase activa.



Alcohol

Con moderación

Irrita y altera la motilidad intestinal.



Bollería y ultraprocesados

Evitar

Azúcares y aditivos fermentables.



Lo que más fermenta: legumbres, cebolla y lactosa

Legumbres, cebolla, ajo, lácteos con lactosa y fibras prebióticas (inulina) son los que más gas producen en el SIBO. Ojo: los prebióticos, buenos en personas sanas, empeoran el SIBO en fase activa.