
DIETAS EMPÍRICAS PARA EL TRATAMIENTO DEL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE



Asociación Española de Gastroenterología

El síndrome del intestino irritable (SII) es un trastorno caracterizado clínicamente por la asociación de dolor abdominal y alteraciones en la frecuencia o consistencia de las deposiciones, sin una causa clara (incluida la enfermedad celíaca) en los estudios y exploraciones realizadas.

Si bien el origen del SII y los mecanismos implicados no han sido completamente esclarecidos, existe una creciente evidencia sobre la existencia de alteraciones estructurales objetivas en el intestino de los pacientes con SII; como inflamación, alteración de la barrera epitelial, hipersensibilidad neuronal y cambios en la composición de la flora intestinal.

Muchos pacientes con SII relacionan sus síntomas con la ingesta de alimentos. Existe ya evidencia científica sólida que ha demostrado que estas alteraciones orgánicas anteriormente mencionadas y/o los síntomas del SII pueden ser provocados por los alimentos. De igual manera, la eliminación de determinados alimentos de la dieta puede mejorar significativamente los síntomas de los pacientes con SII, especialmente cuando la diarrea, la distensión y el dolor abdominal son los síntomas predominantes.

Sin embargo, puede ser difícil o imposible para los pacientes identificar con exactitud

qué alimentos o componentes de los alimentos pueden ser los responsables de sus síntomas. Además, el acceso a dietistas expertas o fuentes de información fiables sobre dietas en la práctica clínica puede ser muy limitado y no existen pruebas diagnósticas validadas para el estudio de las intolerancias alimentarias. En la actualidad, la única manera de identificar los alimentos desencadenantes de síntomas en el SII es la eliminación y reintroducción de los mismos.

Desde la Asociación Española de Gastroenterología (AEG), nos hemos propuesto glosar detalladamente las tres intervenciones dietéticas que recientemente han demostrado algún beneficio terapéutico en el SII: la dieta basada en recomendaciones dietéticas saludables del *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE), en Reino Unido. La dieta sin gluten y la dieta con bajo contenido en hidratos de carbono fermentables (FODMAP). Estas recomendaciones han sido realizadas por tres dietistas con amplia experiencia en el manejo de estos pacientes.

Estas restricciones en la dieta deben ser instauradas durante un tiempo máximo de 3 semanas para valorar su eficacia, con el objetivo posterior de reintroducir de manera progresiva los alimentos eliminados. Las reintroducciones de alimentos deben

ser individuales (de uno en uno) y progresivas (cantidades crecientes de alimentos). En la dieta con bajo contenido en hidratos de carbono fermentables (FODMAP), la reintroducción se hará por grupos de alimentos con alto contenido de lactosa, fructosa y polioles, fructanos y oligosacáridos. Esta estrategia tiene el objetivo de identificar qué alimentos y hasta qué cantidad de los mismos puede tolerar cada paciente.

Aparte de implicar un coste superior y una limitación evidente de las actividades sociales, ninguna de estas dietas debe mantenerse de manera crónica por el riesgo a largo plazo de carencias nutricionales y cambios persistentes en la flora o microbiota intestinal. Determinados alimentos, principalmente lácteos y vegetales ricos en fibra, sirven de sustrato para alimentar las bacterias del intestino (microbiota), clave en la regulación de la salud gastrointestinal y extraintestinal.

Javier Molina Infante
Servicio de Aparato Digestivo
Hospital Universitario
San Pedro de Alcántara, Cáceres

DIETA SIN GLUTEN

GRUPOS DE ALIMENTOS



PERMITIDOS



PROHIBIDOS

1. CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS

Arroz, trigo sarraceno, maíz, mijo, sorgo, yuca, tapioca y todos sus derivados cómo: Pan y harinas sin gluten, cereales de desayuno de arroz o maíz o sin gluten, galletas y pasteles sin gluten, palomitas, tortitas de arroz o maíz, pastas alimenticias de harinas sin gluten (macarrones y espaguetis de arroz o maíz o sin gluten,...). Todos los productos sin gluten. Patata y boniato.

Trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut y triticale, y sus derivados (pan, pastas alimenticias, sémolas, galletas, harinas, salvado, cereales de desayuno,...). Muesli.

2. LÁCTEOS

Todo tipo de leche y derivados: yogures naturales y de sabores, quesos, nata, cuajada, natillas,...

Postres lácteos con cereales o harinas no permitidas.

3. VERDURAS Y HORTALIZAS

Todas las verduras frescas, En conserva al natural o congeladas (sin ingredientes no permitidos).

Verduras rebozadas o enharinadas con harina de trigo u otras harinas no permitidas.

4. FRUTAS

Todo tipo de fruta al natural o en conserva. Frutos secos al natural. Fruta desecada (pasas, orejones,...).

Frutos secos tostados o fritos con harina de trigo. Fruta desecada enharinada (higos,...).

DIETA SIN GLUTEN

GRUPOS DE ALIMENTOS



PERMITIDOS



PROHIBIDOS

5. ALIMENTOS PROTEICOS

Todo tipo de carnes, pescados, marisco, huevos y derivados. Embutidos: longaniza, chorizo, jamón dulce, jamón serrano sin gluten. Derivados cárnicos sin gluten: lasaña sin gluten, canelones sin gluten, pizza sin gluten,... Tofu y tempeh.

Hamburguesas, albóndigas y otros productos cárnicos que puedan contener harina de trigo en su composición o en el rebozado. Productos precocinados rebozados (Nuggets, barritas de merluza., calamares...). Embutidos que contengan harinas no permitidas en su composición (ciertas longanizas, jamón cocido etc.) Seitán y derivados.

6. DULCES Y EDULCORANTES

Azúcar blanco y moreno, miel, melaza, siropes y todo tipo de edulcorantes (sacarina, estevia, aspartame,...). Mermeladas y confituras. Caramelos, chicles y golosinas. Cacao soluble sin gluten y cacao en polvo puro. Helados (que no contengan ingredientes no permitidos).

Cacao soluble que contenga harina de trigo.

7. BEBIDAS

Agua, café, té, infusiones y todo tipo de zumos, refrescos con y sin gas, y bebidas alcohólicas Cerveza sin gluten. Whisky.

Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales no permitidos, como la cerveza (excepto el whisky).

8. OTROS

Sal, vinagre, mostaza, mayonesa, todo tipo de especias... Salsas sin gluten o elaboradas con harina de arroz o maíz o harina sin gluten.

Cubos de caldo concentrado. Salsas que contengan harina de trigo (salsa bechamel, ciertas salsas de soja....) EKO

Antes de comenzar, intente localizar donde puede comprar productos SIN GLUTEN (pan, pasta, harinas, cereales,...). Deberá comprobar la etiqueta de los productos envasados para garantizar que no hay ingredientes “No permitidos” (consultar tabla adjunta). Los menús son orientativos, puede cambiar alguno de los ingredientes del plato por otro de las mismas características (consultar tabla).

IDEAS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

DESAYUNO	PROPUESTAS		
<p>Compuesto por: Un lácteo + cereales, pan o tostadas sin gluten + fruta. Puede ser un único desayuno o repartido a media mañana. Está permitido el café, té o infusión.</p>	<p>Un café con leche.</p> <p>Biscotes sin gluten con aceite de oliva y queso fresco.</p> <p>2 mandarinas.</p>	<p>Un yogur con kiwi troceado.</p> <p>Bocadillo de pan sin gluten con jamón serrano.</p>	<p>Un vaso de leche.</p> <p>Cereales de arroz inflado.</p> <p>Un zumo de naranja natural.</p>
MERIENDA	PROPUESTAS		
	<p>Un vaso de leche con galletas sin gluten.</p>	<p>Un yogur natural y un puñado de frutos secos.</p>	<p>Una infusión y tortitas de maíz con quesitos.</p>

1ª SEMANA

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Si consume pan debe ser sin gluten.	Garbanzos salteados con espinacas. Lomo a la plancha con rodajas de tomate. Fruta.	Ensalada verde. Arroz guisado con pavo y verduras. Fruta.	Macarrones sin gluten a la napolitana: salsa de tomate y queso rallado. Salmón a la plancha con espárragos trigueros. Fruta.	Ensalada verde. Lentejas guisadas. Fruta.	Ensalada de escarola con espárragos blancos y tomate. Estofado de ternera con patata. Fruta.	Cogollos con olivas y anchoas. Espaguetis sin gluten a la boloñesa (sofrito de cebolla y tomate con carne picada de cerdo). Fruta.	Ensalada variada. Arroz a la cazuela con conejo, alcachofas y setas. Macedonia de frutas.
CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Si consume pan debe ser sin gluten.	Sopa con pasta sin gluten. Merluza al horno con cebolla y calabacín. Yogur	Acelgas con patatas. Tortilla francesa con tomates cherry. Fruta.	Arroz salteado con puerro y zanahoria. Pollo a la plancha. Yogur.	Sopa con pasta sin gluten. Cazón con verduras a la plancha. Fruta.	Tortilla paisana (de verduras variadas) con tomate natural y pan sin gluten con aceite. Fruta.	Dorada al horno con patatas y pimientos. Yogur.	Sopa con pasta sin gluten. Hamburguesa de pollo con cebolla caramelizada. Yogur

2ª SEMANA

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Si consume pan debe ser sin gluten.	Tallarines sin gluten al pesto (albahaca, piñones, aceite de oliva y parmesano). Caballa a la plancha con tomate natural. Fruta.	Ensalada de escarola con olivas, zanahoria y pepino. Guiso de judías blancas, pollo y hortalizas (zanahoria, cebolla, pimientos, y tomate). Fruta.	Vichyssoise (crema de puerros tibia). Tortilla de patatas. Fruta.	Guisantes salteados con cebolla y jamón serrano. Muslo de pollo a la plancha. Fruta.	Endivias con queso roquefort. Arroz guisado con verduras y costillas de cerdo. Fruta.	Garbanzos salteados con cebolla. Sardinas a la plancha. Fruta.	Cogollos con anchoas. Lasaña de verduras sin gluten. Requesón con miel.
CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Si consume pan debe ser sin gluten.	Coliflor con patata. Huevo al plato con virutas de jamón serrano. Fruta.	Arroz salteado con: gambas peladas, guisantes, tortilla francesa, zanahoria, jamón dulce. Yogur.	Sopa con pasta sin gluten. Filete de pavo con champiñones a la plancha. Fruta.	Judía verde con patata y zanahoria. Lenguado a la plancha. Fruta.	Fideos chinos salteados con pollo y verduras (calabacín, zanahoria y cebolla). Yogur	Ensalada de tomate y aceitunas negras. Revoltillo de huevo con ajos tiernos. Pan sin gluten. Fruta.	Espárragos blancos con jamón serrano. Sopa de pescado con arroz. Fruta.

3ª SEMANA

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Si consume pan debe ser sin gluten.	Ensalada de pimientos del piquillo y ajo picado. Lentejas guisadas con pollo y verduras. Fruta.	Ensalada verde. Espaguetis sin gluten con salsa de queso. Fruta.	Ensalada verde. Alubias a la riojana. Yogur.	Brócoli con patata al horno, gratinado. Bistec de ternera a la plancha. Fruta.	Ensalada verde. Arroz a la cubana (con tomate y huevo frito). Fruta.	Guisantes con patatas. Hamburguesa de ternera. Fruta.	Ensalada de tomate. Paella marinera (con marisco variado). Fruta.
CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Si consume pan debe ser sin gluten.	Crema de calabacín. Merluza con arroz basmati. Fruta.	Espinacas salteadas con pasas y almendras. Pavo a la plancha con puré de patata. Fruta.	Sopa de arroz. Conejo con berenjena al horno. Fruta	Sopa de pasta sin gluten. Boquerones fritos con guarnición de tomate natural. Fruta.	Puré de legumbres. Filete de pollo plancha con zanahoria rallada. Fruta.	Ensalada de pasta sin gluten con tomate, atún, maíz y canónigos. Yogur.	Bocadillo vegetal de pan sin gluten con: jamón serrano, lechuga, aceitunas, tomate y pepino. Fruta.



www.aegastro.es



Asociación Española de Gastroenterología