

LOS 10 "MANDAMIENTOS" DIETÉTICOS PARA EL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

Consejos ofrecidos por ASENEM

1



No te diagnostiques sólo

- Evita la auto-restricción de alimentos sin evaluación médica.
- Busca asesoramiento profesional.

6



Limita la lactosa con criterio

- Retírala solo si hay intolerancia bien establecida.
- Procura recurrir a alternativas enriquecidas en calcio y Vit. D.

2



Personaliza la dieta

- No hay un único patrón válido para todos.
- Adapta la dieta según subtipo de SII (diarrea, estreñimiento o mixto) y la tolerancia individual.

7



Elige la fibra adecuada

- Fibra soluble: en psyllium, avena, frutas, verduras, legumbres, cereales y frutos secos. Beneficiosa sobre todo en SII-estreñimiento.
- Fibra insoluble: trigo y salvado. Puede empeorar el SII-diarrea.

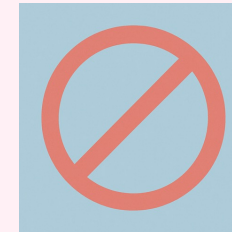
3



Usa la dieta baja en FODMAP como herramienta temporal, no como solución definitiva.

- Útil a corto plazo (2–8 semanas).
- Reintroduce progresivamente para evitar disbiosis y carencias nutricionales.

8



Desconfía de las dietas de eliminación basadas en IgG

- Evidencia limitada y controvertida.
- Solo considerar en contextos experimentales.

4



Aprovecha los beneficios de una dieta mediterránea

- Rica en antioxidantes y antiinflamatorios.
- Puede combinarse con la FODMAP cuando es bien ajustada por un nutricionista.

9



Cuida la relación con la comida

- Evita la obsesión dietética y la ortorexia (obsesión por comer sólo alimentos sanos).
- Supervisión psicológica cuando sea necesario.

5



No elimines el gluten sin una indicación clara

- La dieta sin gluten es útil en casos de sospecha de sensibilidad al trigo no celíaca.
- A menudo los beneficios derivan de reducir los fructanos (carbohidratos), y no propiamente el gluten.

10



Adopta un enfoque multidisciplinar y flexible

Combina nutrición, apoyo médico, psicológico y estilo de vida (ejercicio, sueño, manejo del estrés).
Objetivo: mejorar calidad de vida, y no lograr una dieta "perfecta".