



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

*Servicio de Endocrinología y Nutrición*



## **DIETA SINDROME DEL INTESTINO IRRITABLE 1800kcal**

Este síndrome se caracteriza por la presencia alternativa de episodios diarreicos y estreñimiento. La aparición de síntomas (dolor abdominal, flatulencia, diarrea) se debe a que el intestino no se mueve adecuadamente y es sensible a la distensión con gases.

### **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:**

- No debe eliminar alimentos de su dieta. Sólo si su médico se lo recomienda, si observa relación entre el consumo de alimento y la aparición de un síntoma.
- Hay normas dietéticas que debe respetar:
  - Limitar el consumo de comidas grasas
  - Evitar bebidas con gas y alimentos que producen gases (legumbres, repollo...)
  - Aumentar la cantidad diaria de alimentos ricos en fibra poco a poco, si el problema principal es el estreñimiento.
  - Evitar comidas abundantes. Realizar 5 comidas al día. Comer en ambiente tranquilo.
  - Beber líquido abundante (2-3l al día).
  - Algunos pacientes no son capaces de digerir azúcares (lactosa, fructosa...). Si esto pasa, consulte con su médico las restricciones dietéticas apropiadas.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



## ALIMENTOS RECOMENDADOS EN EL SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE

<b>ALIMENTOS</b>	<b>RECOMENDABLES (Todos los días)</b>	<b>LIMITADOS (2-3 veces/semana)</b>	<b>DESACONSEJADOS (Excepcionalmente)</b>
<b>CEREALES</b>	Cereales integrales (fibra insoluble). Pan integral. Salvado de trigo		Pan de molde
<b>FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES</b>	Todas las frutas y verduras.	Legumbres *según tolerancia	Verduras flatulentas: repollo, coliflor...
<b>HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS</b>	Huevo entero Lácteos semidesnatados		Lácteos enteros y quesos grasos. Postres lácteos.
<b>PESCADO Y MARISCO</b>	Pescado blanco (merluza, dorada...)	Pescados azules (atún, sardina, salmón...)	
<b>CARNES Y AVES</b>	Carnes magras	Fiambres magros	Carnes rojas Embutidos, patés
<b>ACEITES Y GRASAS</b>	Aceite de oliva, moderado		Alimentos grasos. Mantequillas, margarinas...
<b>POSTRES</b>	Postres caseros con harina integral		Todos
<b>FRUTOS SECOS</b>	Todos		
<b>ESPECIAS Y SALSAS</b>			Salsas comerciales. Picantes
<b>BEBIDAS</b>	Agua, infusiones, caldos desgrasados, zumos...		Bebidas con gas, alcohol, café



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



## DIETA SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE 1800 KCAL

### DESAYUNO (Elegir una opción):

1. **Leche desnatada** (leche 200ml) + **Plátano maduro**(plátano 100g) + **Copos de maíz** (30g)
2. **Yogur desnatado** (yogur 125g) + **Avena en copos** (30g) + **Pera** (pera 100g)
3. **Leche desnatada**(leche 200ml) + **Biscotes**(20g) + **Aceite de oliva** (10g)

### MEDIA MAÑANA (Elegir una opción):

1. **Yogur desnatado** (yogur 125g) + **Fruta de temporada**(60g)
2. **Bocadillo de jamón cocido/pavo** (biscotes30g, jamón cocido/pavo 20g)
3. **Biscotes**(30g) con **queso fresco desnatado** (20g)

### COMIDA

1. **Sopa de pescado** (fideos 40g, merluza 50g) + **Carne de ternera en su jugo** (ternera 100g, patata sin piel cocida 70g) + **Pera** (100g)
2. **Arroz con jamón cocido** (arroz 40g, jamón cocido 20g) + **Pollo asado sin piel con zanahoria** (pollo 100g, zanahoria cocida 60g) + **Yogur desnatado** (125g)
3. **Crema de verduras**(calabacín 80g, calabaza 80g, zanahoria 80g) + **Merluza al horno con patatas** (merluza 120g, patata cocida 80g) + **Plátano maduro** (100g)
4. **Puré de lentejas** (lentejas 50g, patata 60g)+ **Lenguado al horno con zanahoria**(lenguado 100g, zanahoria cocida 70g) + **Compota de pera** (pera 100g)
5. **Judías verdes con patatas** (judías verdes 100g, patata 60g) + **Pechuga de pollo a la plancha** (pollo 100g, puntas de espárrago 60g) + **Yogur Bio natural**(yogur 125g)
6. **Pasta con atún** (pasta 50g, atún 40g) + **Tortilla francesa con queso desnatado** (clara de huevo 60g, queso desnatado 30g) + **Yogur Bio natural**(yogur 125g)
7. **Arroz salteado con verduras y pollo** (arroz 50g, tomate 50g, zanahoria 60g, pollo 60g)+ **Melocotón**(100g)

### MERIENDA (Elegir una opción para cada ingesta):

1. **Yogurt desnatado** (125g) + **Copos de avena**(30g) + **Nueces** (10g)
2. **Manzana asada** (100g) + **Biscotes** (30g) + **Jamón cocido/lomo embuchado/jamón serrano sin grasa visible** (20g)
3. **Leche desnatada**(200ml) + **Galletas tipo "María"**(20g) + **Plátano/Manzana/Pera** (80g)

### CENA

1. **Verduras asadas**(patata 70g, zanahoria 70g, calabacín 70g) + **Tortilla francesa** (clara de huevo 70g, queso desnatado 30g) + **Yogurt Bio natural**(yogur 125g).
2. **Sopa de pasta** (fideos 30g) + **Mero al horno con calabacín**(mero 100g, calabacín 60g) + **Plátano maduro**(100g)
3. **Guisantes con jamón serrano** (guisantes 50g, jamón serrano sin grasa visible 20g) + **Pollo asado con zanahorias** (pollo sin piel 100g, zanahoria cocida 65g) + **Pera**(100g)
4. **Revuelto de bacalao** (bacalao 100g, clara de huevo 70g, patata cocida 70g)+ **Puntas de espárrago**(60g) + **Yogurt desnatado** (125g)
5. **Huevo revuelto con jamón cocido** (clara de huevo 90g, jamón cocido 40g) + **Puntas de espárrago** (60g) + **Pera** (100g)
6. **Puré de verduras** (calabacín 80g, calabaza 80g, zanahoria 80g) + **Salmón al horno con patata** (salmón 100g, patata 60g) + **Manzana** (100g)
7. **Judías verdes rehogadas con jamón serrano sin grasa visible** (judías verdes 120g, jamón serrano sin grasa visible 20g) + **Pavo a la plancha** (100g) + **Melocotón** (90g)

### RECENA (Elegir una opción para cada ingesta):

1. **Yogur desnatado** (yogur 125g)
2. **Leche desnatada**(200ml)

Añadir 30 gramos de pan blanco de barra en comida y cena

Añadir entre 15-20g de aceite en comida y cena



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

*Servicio de Endocrinología y Nutrición*



## MEDIDAS CASERAS

- 1 cazo:
  - De crema/puré: 160g
  - De sopa líquida: 140g
  - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
  - De verduras cocinadas: 140g
  - De pasta: 120g
  - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua,...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- 1 cuchara sopera:
  - Aceite de oliva: 10g
  - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena,...): 30g
  - Pasta (macarrones, espirales,...): 15g
- 1 cuchara de postre:
  - Aceite: 5g
  - Azúcar: 8g
  - Miel: 20g
  - Mermelada: 15g
  - Café soluble: 2g
  - Sal: 5g