

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LA INCONTINENCIA A GASES

La flatulencia se puede prevenir o mejorar mediante una alimentación adecuada, evitando comidas copiosas, muy condimentadas o fuertes, así como reduciendo la toma de bebidas gaseadas y mejorando la digestibilidad de los alimentos que se consideran flatulentos (ciertas verduras y todas las legumbres).

### RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Se recomienda masticar bien los alimentos, comer y beber despacio los líquidos, muy en especial las bebidas gaseadas.
- No realizar comidas demasiado copiosas o de condimentación fuerte.
- Evitar los alimentos o platos muy grasos: alimentos fritos y rebozados mal elaborados (con exceso de aceite), guisos y estofados grasos, salsas con exceso de grasa (nata, mantequilla, manteca, tocino, quesos fuertes...), pastelería y bollería grasas (de hojaldre u hojaldradas, de masa quebrada, con mantequilla, cremas de nata, moka, chocolate, etc.).
- Cocer bien la pasta para que no dé lugar a molestias digestivas y procurar evitar el pan recién horneado tipo baguette, las verduras flatulentas, así como las legumbres cocinadas enteras con ingredientes grasos de origen animal.
- El yogur contiene bacterias que ayudan a equilibrar la flora del intestino por lo que están especialmente recomendados.
- Sustituir el café, el descafeinado y el té por infusiones de menta, anís, salvia o de hinojo o bien añadir unos granos de anís verde, hinojo o comino a una infusión de manzanilla, ya que ayudan a la digestión, y de hierbabuena, que relaja los músculos del colon (intestino grueso), lo que ayuda a aliviar la molestia del exceso de gases.
- En caso de estreñimiento, no se deben efectuar cambios bruscos en la dieta en cuanto a su contenido en fibra, ya que pueden crear más gases y dolores intestinales, incluso diarreas. Lo conveniente es introducir progresivamente los alimentos ricos en fibra: verduras cocinadas enteras o en puré sin pasar por el chino o el pasapurés y ensaladas, frutas frescas, legumbres cocinadas según las orientaciones que se han mencionado, cereales integrales, frutos y frutas secas.