

El gas y la hinchazón

Hoja informativa nutricional



Las causas comunes del gas y la hinchazón

- La falta de absorción de los carbohidratos
- Tragar aire al comer o a causa de un hábito nervioso
- Comer alimentos altos en grasa
- Lactosa (azúcar en la leche)
- Comer alimentos que causan gas
- Medicamentos para tratar el VIH
- Masticar chicle
- Alimentos que contienen sorbitol & manitol
- Demasiada fibra en la dieta



Algunos alimentos que producen gas

Manzanas	Lactosa
Espárragos	Leche, Nieve
Frijoles	Avena
Pan	Cebolla
Brócoli	Duraznos
Repollito de Bruselas	Peras
Repollo	Papas
Coliflor	Ciruelas
Maíz	Pasas
Fructosa	Queso blando
Uvas	Sorbitol o Manitol

Para aliviar la hinchazón y el gas

- Evite o limite el consumo de los alimentos que más le afectan
- Trate de caminar rápidamente después de comer
- Trate de reducir su ansiedad para evitar tragar aire
- Evite acostarse por lo menos una hora después de comer
- Coma porciones más pequeñas y frecuentemente
- Evite comidas grasosas
- Cambie sus medicamentos, si es posible
- Disminuya el consumo de sorbitol (chicle, mentas, dulce sin azúcar)

La intolerancia a la lactosa

- Disminuya o evite el consumo de comidas que contienen leche, como la nieve o el queso
- Trate productos que no contengan lactosa o que le puedan ayudar a digerir la lactosa (vea los ejemplos →)
- Trate la leche o el queso de soya



Para más información u hojas de datos, contacte a:

Janelle L'Heureux, MS, RD
 213-201-1556 o jlheureux@apla.org
aplahealth.org
 © 2018 APLA Health

APLA
 Health