

## ALIMENTOS PRODUCTORES DE GAS

- Si presenta intolerancia a la leche, derivados y productos elaborados con ésta evítela; o use leche descremada y deslactosada. Recuerde que otras opciones son leche de almendras, leche de soya o leche de coco.
- Evite el consumo de frutas tales como melón, patilla e higos, manzana con cáscara, pitahaya ciruelas pasas, uvas pasas y nueces.
- Evite el consumo de vegetales tales como:
  - Apio, pepino cohombro, pimentón, repollo, coliflor, repollitas de bruselas, brócoli, rábano, aguacate, cebolla cruda blanca y roja, calabaza, maíz tierno, mazorca, maíz blanco y cebada.
  - arveja verde, prefiera los vegetales en forma cocida, puré o sopas.
- Evite el consumo de cereales de grano entero integrales o productos preparados con estos.
- En lo posible evite leguminosas como frijol, lenteja, garbanzo, soja y arveja seca.
- Evitar los alimentos en preparaciones fritas o en salsas.
- Evite las gaseosas.
- Absténgase de masticar chicle y consumir bebidas con pitillo.

Dr. Isaac J. Guzmán  
Internista-Endocrinólogo