

MINI-PLAN 48 H · COLON IRRITABLE (SII)

Comer con calma cuando el intestino *se queja*

Dos días de comidas sencillas que suelen tolerarse mejor, los hábitos de primera línea y un registro para entender qué te sienta mal. Sin quitar alimentos a ciegas.



Qué incluye

1. Los hábitos de primera línea y 6 claves de cada día
2. Menú del día 1 y del día 2, sencillo y suave
3. Lista de la compra para las 48 h
4. Sustituciones que suelen tolerarse mejor
5. Señales de alarma y registro de síntomas

Antes de empezar

Es información general para personas con un diagnóstico de colon irritable. No es una dieta baja en FODMAP: esa estrategia es temporal y conviene hacerla con una dietista-nutricionista, con su fase de reintroducción.

Equipo de Nutrición · MediBilbao Salud

Primero los hábitos, después los alimentos

En el colon irritable no existe una dieta universal. Antes de retirar alimentos, las guías clínicas recomiendan empezar por la regularidad, el tamaño de las raciones y cómo comes. Muchas personas notan mejoría solo con estos cambios.

Verdura cocinada.

Suele tolerarse mejor que cruda en los días sensibles.

Hidrato conocido.

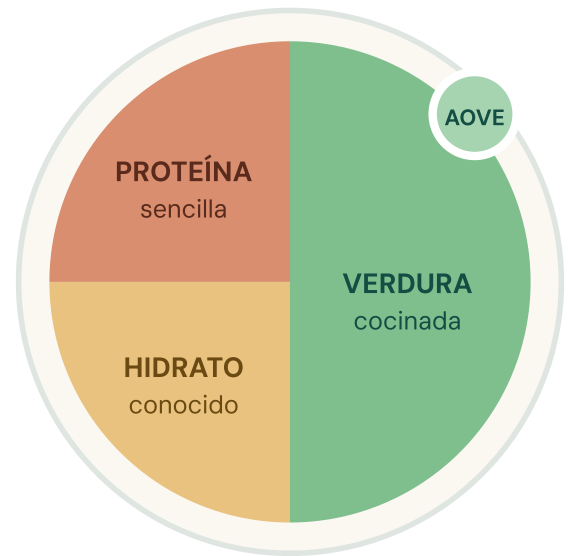
Arroz, patata, avena o pan que tolere.

Proteína sencilla.

Huevo, pescado, pollo o tofu firme.

Grasa con medida.

Aceite de oliva; mejor sin fritos ni comidas copiosas.



1

Horarios regulares

Tres comidas principales a horas parecidas, sin saltarte ninguna ni pasar muchas horas en ayunas.

2

Comer con calma

Sentarte, masticar bien y no comer con prisa reduce el aire que tragas y la sensación de hinchazón.

3

Raciones moderadas

Las comidas muy abundantes o muy grasas suelen empeorar los síntomas. Mejor repartir.

4

Agua, poco café

Bebe agua a lo largo del día. Limita el café y el té a unas tres tazas, y reduce alcohol y bebidas con gas.

5

Fruta repartida

Unas tres raciones de fruta al día, mejor separadas que juntas. Evita los chicles y caramelos «sin azúcar» con sorbitol.

6

Fibra con cabeza

Si hay gases o hinchazón, la avena y el lino molido suelen sentar mejor que el salvado de trigo. Introduce cambios de uno en uno.

Y el estrés. El intestino y el cerebro están muy conectados: el sueño, el estrés y la actividad física también influyen en los síntomas, y pueden trabajarse.

Día 1

P proteína **F** fibra suave

Desayuno

08:00 APROX.

Copos de avena cocidos con leche sin lactosa o bebida de avena, un plátano no muy maduro y una cucharada de lino molido. Café o infusión.

Si toleras bien la lactosa, puedes usar leche normal.

P **F**

Media mañana

SI TIENES HAMBRE

Yogur natural sin lactosa con unas fresas o un kiwi.

O un puñado pequeño de nueces y una mandarina.

P **F**

Comida

14:00 APROX.

Arroz con pollo a la plancha y calabacín y zanahoria salteados en aceite de oliva. Una naranja de postre.

Para dar sabor sin ajo ni cebolla: cebollino, la parte verde del puerro, hierbas o aceite aromatizado con ajo (el aceite no arrastra los FODMAP).

P **F**

Merienda

OPCIONAL

Tostada de pan de masa madre con tomate y aceite de oliva.

Alternativa: un yogur sin lactosa o una pieza de fruta de la lista.

F

Cena

21:00 APROX.

Tortilla francesa con espinacas, patata cocida y ensalada de lechuga y pepino.

Si por la noche notas más hinchazón, prueba con la verdura cocinada en lugar de cruda.

P **F**

Si predomina la diarrea

Ayuda reducir café, alcohol, comidas grasas y los edulcorantes terminados en «-ol» (sorbitol, manitol, xilitol). Bebe para reponer líquidos.

Si predomina el estreñimiento

Sube la fibra soluble poco a poco (avena, lino molido, kiwi), bebe agua y muévete a diario. El salvado de trigo suele dar más gases.

Día 2

P proteína **F** fibra suave

Desayuno

08:00 APROX.

Pan de masa madre con huevo revuelto y tomate, y un kiwi. Un café o una infusión.

P **F**

Si el pan de trigo te sienta mal, prueba con pan de espelta de masa madre o sin gluten.

Media mañana

SI TIENES HAMBRE

Un puñado pequeño de nueces y una naranja.

F

Los frutos secos, en cantidades pequeñas, suelen tolerarse bien.

Comida

14:00 APROX.

Merluza al horno con patata y judías verdes. Ensalada de lechuga y tomate y unas uvas de postre.

P **F**

Una ración moderada de judías verdes; si notas molestias, sustitúyelas por calabacín o zanahoria.

Merienda

OPCIONAL

Yogur natural sin lactosa con unos arándanos.

P

O un vaso de bebida vegetal de avena o de arroz con una pieza de fruta.

Cena

21:00 APROX.

Crema de calabacín y zanahoria, y pollo o tofu firme a la plancha con arroz o quinoa.

P **F**

La crema, sin cebolla ni ajo: sofríe con aceite aromatizado y la parte verde del puerro.

¿Y las legumbres?

No hace falta quitarlas para siempre. En raciones pequeñas, y mejor las de bote bien enjuagadas, muchas personas las toleran. Prueba la cantidad que te sienta bien.

Si quieres probar la dieta FODMAP

Hazlo con una dietista-nutricionista: son 2 a 6 semanas de restricción, seguidas de una reintroducción por grupos. No es una dieta para siempre.

La compra para 48 h y las sustituciones que suelen ayudar

FRUTA Y VERDURA

- ☐ Plátanos no muy maduros, kiwis y naranjas
- ☐ Fresas, arándanos y uvas
- ☐ Calabacín, zanahoria y judías verdes
- ☐ Espinacas, lechuga, pepino y tomate
- ☐ Cebollino y un puerro (la parte verde)

PROTEÍNAS

- ☐ Huevos
- ☐ Pechuga de pollo o tofu firme
- ☐ Un lomo de merluza

LÁCTEOS O ALTERNATIVAS

- ☐ Leche sin lactosa o bebida de avena
- ☐ Yogures naturales sin lactosa

DESPENSA

- ☐ Copos de avena y lino molido
- ☐ Pan de masa madre
- ☐ Arroz, quinoa y patatas
- ☐ Nueces y aceite de oliva virgen extra

SI TE SIENTA MAL...

PRUEBA CON...

Ajo y cebolla

Cebollino, parte verde del puerro o aceite aromatizado

Leche con lactosa

Leche o yogur sin lactosa, queso curado

Manzana, pera, sandía o mango

Naranja, kiwi, fresas, uvas o plátano firme

Pan de trigo industrial

Pan de masa madre, de espelta o sin gluten

Legumbre en raciones grandes

Raciones pequeñas de lenteja o garbanzo de bote enjuagado

Chicles y caramelos «sin azúcar»

Evitar los que llevan sorbitol, manitol o xilitol

Bebidas con gas y alcohol

Agua, infusiones suaves

Salvado de trigo

Avena o lino molido

Importante: no todas las personas reaccionan a lo mismo. Cambia una cosa cada vez y apúntalo en el registro de la página 6: así sabrás qué te influye de verdad. Antes de quitar el gluten, consulta: la celiacía se descarta con análisis mientras aún lo comes.

Señales que no hay que atribuir al colon irritable

- ! **Sangre en las heces** o heces negras.
- ! **Pérdida de peso sin buscarla**, anemia o fiebre.
- ! **Síntomas que te despiertan por la noche** o un cambio del ritmo intestinal que dura semanas, sobre todo a partir de los 50 años.
- ! **Familiares con cáncer de colon**, enfermedad inflamatoria intestinal o celiaquía.

Si tienes alguna de estas señales, consulta con tu médico antes de seguir probando dietas.

Registro de síntomas (3–4 días)

DÍA Y HORA	QUÉ HE COMIDO	SÍNTOMAS (0–10)	DEPOSICIÓN	SUEÑO, ESTRÉS, OTROS

¿Quieres un plan hecho para ti?

En consulta, nuestras dietistas-nutricionistas colegiadas revisan tu registro y, si tiene sentido, te guían en una dieta baja en FODMAP con su reintroducción. Presencial en Bilbao u online.

944 329 670

medibilbaosalud.com/nutricionista

Gran Vía 63 Bis, Bilbao

Fuentes: NICE, Irritable bowel syndrome in adults (CG61) · British Society of Gastroenterology, Guía del SII (2021) · Monash University, The Low FODMAP Diet · NIDDK, Eating, diet and nutrition for IBS. Información general: no sustituye la valoración de un profesional sanitario.