



NUBICA
NUTRICIÓN ESPECIALIZADA

Alimentación para Colon Irritable

Recomendaciones Generales



Disminuir alimentos grasos, fritos, cremosos, o cubiertos de salsa.



Disminuir o evitar en periodos activos el alcohol y la cafeína.



Disminuir el consumo de lechuga, leguminosas y sandía, manzana, brócoli, col, coliflor, calabacita, cebolla, elote con cascarilla, pimienta, rábano, frijoles, lentejas, alubias, garbanzos, cacahuates, pistaches



Evitar los azúcares refinados y alimentos picantes



Evitar leche y productos lácteos durante el episodio activo

Recomendaciones Generales



Incrementar el consumo de fibra en etapa de estreñimiento.



Comer más pescado que otros platillos



Durante los periodos inactivos: consumo de probióticos naturales como el yogur con lactobacilos



Consumo de alimentos bien tolerados.



Suplementos multivitamínico con ácido fólico, B12 y B6.



Suplementos de ácidos grasos omega-3.



Considerar el uso de prebióticos y probióticos.



NUBICA
NUTRICIÓN ESPECIALIZADA



**Beatriz Abundis
Nubica**



Beatriz Abundis