YIN SHI

Ficha entregada en consulta

DIGESTIVO

Intestino irritable

Entender tu vientre y calmarlo en el día a día

Un vientre irritable no es un vientre enfermo: es un vientre sensible. Esta ficha reúne los gestos sencillos que lo calman, las trampas que lo despiertan y la forma correcta de comer cuando todo parece desencadenar una crisis.

EN POCAS PALABRAS

El síndrome del intestino irritable afecta a alrededor de una persona de cada diez: dolores, hinchazón, un tránsito caprichoso, sin ninguna lesión. No es una enfermedad grave ni « está en tu cabeza »: es un diálogo alterado entre tu cerebro, tu intestino y tu plato. La buena noticia: los hábitos alimentarios figuran entre las palancas más eficaces, siempre que se juegue con la regularidad y la suavidad en lugar de con las prohibiciones.

LO ESENCIAL

- Come a horas regulares, sentado y con calma: es la medida más eficaz y la más barata.
- Prefiere lo caliente y lo cocido: tu intestino digiere mejor lo que menos esfuerzo pide.
- Ningún alimento está prohibido de por vida: lo que cuenta es la dosis, la frecuencia y tu tolerancia del momento.

LO QUE LE AYUDA

Las comidas tranquilas y regulares : tres comidas de verdad a horas fijas, sin picoteo permanente: el vientre ama la rutina.

Los platos calientes y cocidos : caldos, guisos, compotas, papillas: la cocción hace parte del trabajo digestivo en tu lugar.

Las infusiones de menta o hinojo : después de las comidas tensas: las dos grandes plantas carminativas, útiles contra espasmos e hinchazón.

Las fibras suaves : avena, psyllium, semillas de chía, kiwi: regulan el tránsito en los dos sentidos, introducidas poco a poco.

El arroz y las papillas : congee, arroz bien cocido, sémola: la base tranquilizadora de los días en que el vientre está frágil.

Las verduras tiernas cocidas : zanahoria, calabacín, calabaza, espinacas: bien cocidas y en porciones razonables, nutren sin irritar.

LO QUE EMPEORA

Comer de pie o deprisa : la comida tragada bajo tensión llega a un vientre tenso: es el primer desencadenante de crisis.

Los cafés en cadena : el café acelera el tránsito y revuelve el vientre: cada taza de más puede repetir la crisis.

Las porciones muy grandes : incluso un alimento « permitido » se vuelve problemático en cantidad excesiva: la dosis hace el síntoma.

Los refrescos y el gas : las bebidas gaseosas y el exceso de crudités hinchan un vientre ya sensible.

Los productos « sin azúcar » : los edulcorantes (sorbitol, xilitol, manitol) figuran entre los peores hinchazones conocidos: lee las etiquetas.

Las listas definitivas de prohibidos : una dieta restrictiva permanente empobrece el microbioma y no resuelve nada: se prueba, se reintroduce, se personaliza.

EN EL DÍA A DÍA

Los gestos que lo cambian todo

1. **Instala un desayuno caliente**

   una papilla, un bol de arroz con leche, una tostada con mantequilla y una bebida caliente: el gesto que ordena el día del vientre, sobre todo por la mañana.

2. **Siéntate y mastica**

   veinte minutos por comida, el tenedor en la mesa entre bocado y bocado: comer tranquilo ya es la mitad del remedio.

3. **Lleva un mini-diario de dos semanas**

   anota comidas, estrés y síntomas: los verdaderos desencadenantes aparecen casi siempre, y no son los que se cree.

4. **Introduce las fibras con suavidad**

   empieza pequeño (una cucharada de psyllium, un kiwi al día) y aumenta por escalones: el vientre se adapta, no se fuerza.

5. **Explora la pista FODMAP con tu profesional**

   ciertos azúcares fermentables alimentan gases e hinchazón: un protocolo en tres tiempos (reducción, reintroducción, personalización) puede identificar los tuyos: nunca de por vida, siempre guiado.

Esta ficha acompaña los consejos de tu profesional, no los sustituye. Consulta a un médico sin demora si hay sangre en las heces, pérdida de peso inexplicada, fiebre, dolores nocturnos o síntomas aparecidos después de los 50 años.

Yin Shi · Intestino irritable · Edición del 19 de noviembre de 2026 · Conservar este documento