

**Centro Médico Dr. Berchid**  
**(NICA: 14.051)**

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

**DIETA PARA MEJORAR LA FLATULENCIA (GASES)**

Consejos generales para evitar la flatulencia:

Comer despacio y masticar bien los alimentos.

No hablar excesivamente mientras se come

No ingerir rápidamente los alimentos.

Evitar masticar chicle.

No comer pipas o palomitas de maíz

Evitar el nerviosismo

Alimentos y bebidas que acusan flatulencia y deben ser evitados. Por orden de importancia:

Alubias

Judías blancas

Frijoles

Bebidas gaseosas

Garbanzos

Brócoli

Coliflor

Cebolla

Frutos secos

Alcachofa

Col

Nabos

---

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchid (\*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(\*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

