

# Hinchazón abdominal

Alimentos que pueden provocar su aparición o empeorarla

La **hinchazón abdominal** recurrente se ha observado en el **6 %-31 %** de la población

**Cereales integrales:** salvado, trigo, centeno o cebada



**Frutas:** manzanas, peras, melocotones, ciruelas o sandías  
**Zumos industriales:** en especial, carbonatados y edulcorados  
**Verduras y hortalizas:** legumbres, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, espárragos, alcachofas y repollo



**Dulces, caramelos y golosinas:**  
 especialmente «sin azúcar»,  
 con sorbitol, manitol o xilitol



**Productos lácteos:** leche, queso, helado, yogur  
**Alimentos envasados con lactosa:** pan, cereales, aderezo para ensaladas



Fisterra [Internet]. Barcelona (España): Elsevier España, SLU; c2020. Hinchazón/distensión abdominal funcional; [revisado 16 ene 2020; citado 22 abr 2020]; [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <https://bit.ly/2Kp20iT>

NIDDK: The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases [Internet]. Bethesda, MD (EE. UU.): NIDDK; 2020. Los síntomas y las causas de gas en el tracto digestivo; jul 2016 [citado 22 abr 2020]; [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <https://bit.ly/3elzZRq>