



*Esta Navidad,  
sin hinchazón*



**Dieta antigases  
para evitar la distensión  
abdominal y la flatulencia**

# Esta Navidad, sin hinchazón

## Importante



### Forma de cocinar

No utilizar ajo ni cebolla. Si puede utilizar para cocinar y aliñar: cilantro, albahaca, cebollino, chile, limoncillo, menta, paprika, perejil, romero, tomillo, orégano; pimienta y sal con moderación.



### Bebidas Recomendadas

Agua, infusiones como menta poleo, manzanilla o tisana; té blanco, té verde o café con moderación. Bebidas isotónicas. Refrescos sin fructosa ni polioles (compruebe los ingredientes en la etiqueta). Zumos naturales de frutas permitidas (arándanos, frambuesas, fresas, fruta de la pasión, kiwi, lima, limón, mandarina, melón, piña, naranja, plátano). Las bebidas alcohólicas irritan el intestino. Aunque algunas de ellas pueden estar permitidas en una dieta antigases, considere un consumo moderado.



### Evitar

Alimentos elaborados con trigo, cebada, centeno o kamut (bollería, galletas, pan, pastas...). Evitar charcutería y carne procesada en general. No mascar chicles ni chupar caramelos.



### Se recomienda

Beber poco durante las comidas evitando las bebidas con gas. Comer despacio y masticar bien los alimentos. Lácteos y derivados sin lactosa, bebidas vegetales como leche de almendras o bebida de arroz enriquecidas con calcio y quesos curados (brie, parmesano..).

Marsh A, Eslick EM, Eslick GD. Does a diet low in FODMAPs reduce symptoms associated with functional gastrointestinal disorders? A comprehensive systematic review and meta-analysis. Eur J Nutr. 2016 Apr;55(3):897-906.

## Para picar

### Rollitos de gambas

**Ingredientes:** 8 obleas de arroz, 2 hojas de lechuga, 12 gambas frescas, 1 zanahoria, 1 calabacín, perejil, albahaca, sal, unas gotas de aceite, salsa de soja sin gluten, salsa agridulce sin gluten (elegir salsas que no contengan ajo en los ingredientes).

**Preparación:** Se cocinan al vapor durante unos minutos la zanahoria y el calabacín cortados a tiras, hasta que estén en su punto, al igual que las gambas.

Se pica la albahaca y el perejil y se ponen en una sartén con unas gotas de aceite, después se le añaden las gambas y una pizca de sal. Una vez están doradas, se retiran del fuego. Para las obleas de arroz se pone agua caliente en una bandeja de hornear y se sumergen las



obleas durante unos segundos hasta que estén blandas. Seguidamente se sacan del agua y se ponen 3 gambas y 3 o 4 palitos de las verduras y se envuelven con la oblea. Se sirve inmediatamente con la salsa elegida y con las hojas de lechuga, una para cada rollito.

### Quiche de jamón y espinacas

**Ingredientes:** harina sin gluten, huevos, nata sin lactosa, queso cheddar, jamón cocido, espinacas frescas y tomillo fresco.

**Preparación:** la masa se hace con 250 gr. de harina sin gluten y para el relleno se necesitan 4 huevos, 300 g de nata sin lactosa, 115 g de queso rallado, 300 g de jamón cocido, 40 g de espinacas frescas y tomillo. Se mezcla todo, se echa sobre la masa y se hornea 30-40 minutos.



Esta Navidad,  
sin  
hincharse

# Menú



## Ensalada de canónigos, tomate y gulas

**Ingredientes:** 1 bolsa de canónigos, 1 bandeja de gulas, 1 cajita de tomates cherry, aceite, sal.

**Preparación:** En una sartén, se pone un poco de aceite y los tomates cherry enteros y se dejan ablandar un poco. Seguidamente se añaden las gulas y se deja cocinar unos minutos. Una vez tibio, se puede servir el plato. Los cherrys y las gulas se disponen encima de los canónigos, y a la mesa.



## Bacalao con salsa de soja y pimiento

**Ingredientes:** 2 lomos de bacalao sin piel ni espinas, 1 pimiento verde de asar, 1 pimiento rojo de asar, aceite de oliva virgen extra, harina sin gluten, sal y salsa soja (sin inulina).

**Preparación:** Se ponen los lomos de bacalao desalado en harina sin gluten y se fríen. Por otro lado, se pone en una sartén un chorro de aceite y cuando está caliente se añaden los pimientos verdes y rojos cortados en tiras, un poco de sal y se tapa la sartén. Cuando los pimientos están casi tiernos, se echa un chorrito de salsa de soja.



## Tarta de chocolate y frambuesas

**Ingredientes:** 120g de chocolate negro, 120g de margarina, aceite, 150g de azúcar, 50g de cacao en polvo, 3 cucharadas de semillas de lino trituradas, 1 clara de huevo a punto de nieve, 1 cucharadita de extracto de vainilla.

**Preparación:** Se precalienta el horno a 150°C y se prepara el molde untándolo con margarina y espolvoreándolo con cacao en polvo. Se derrite el chocolate junto con la mantequilla al baño maría, se aparta y se añade el azúcar, el cacao en polvo y se remueve. Se pone en el bol el lino y la clara de huevo a punto de nieve y se mezcla bien. Se vuelca sobre el molde preparado y se hornea 30 min. Se saca del horno y se deja enfriar en el molde. Se puede acompañar de frambuesas frescas.

Esta Navidad,  
sin  
hincharse

# Menú



## Sopa de pescado con fideos de espelta

**Ingredientes:** Espinas y cabezas de salmón y dorada (3-4), 1 tomate maduro, aceite de oliva virgen extra, 1 apio, 1 cucharadita de pimentón, azafrán en hebra, pimienta negra, 120g de fideos de espelta.

**Preparación:** En una olla grande se disponen dos litros de agua y las cabezas y las espinas de pescado. Se cuecen durante 20 minutos, se retiran las espinas y las cabezas sobre una fuente para que se enfríen y se recupera toda la carne posible. En una olla diferente, se cocina la verdura 8-10 min en 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y el tomate rallado. Se incorporan el pimentón y unas hebras de azafrán, se remueve y se vierte el caldo previamente colado. Se deja hervir 5 minutos y se añaden los fideos, que se cuecen durante 4-5 minutos. Al final de la cocción, se incorpora la carne del pescado reservada, se remueve y se sirve.

Esta sopa puedes acompañarla de unos picatostes de pan de espelta o avena.



## Solomillo de ternera con puré de patatas y verduras

**Ingredientes:** 4 patatas, 500 g de espinacas, 4 solomillos de ternera, 2 tomates, 250 g de fresas, una hoja de lechuga, 2 yemas de huevo, 4 cucharadas de parmesano.

**Preparación:** Se hierven las espinacas unos 7 u 8 minutos, y se reservan. Se ponen a hervir las patatas, cuando estén blandas se pelan y se pasan por el pasapuré, se añaden las yemas de huevo y el parmesano y una nuez de mantequilla. Se prepara la ensalada con: las hojas de lechuga cortadas en juliana, los tomates pelados y sin pepitas cortados en cuadraditos, las fresas cortadas también en cuadraditos, aliño con aceite, sal y unas gotas de vinagre. Se pone una plancha a calentar y se colocan los solomillos un par de minutos por cada lado. Se monta el plato poniendo en un aro una capa de patatas, otra de espinacas, y otra de patatas y encima se coloca el solomillo cortado en trocitos y una cucharada de ensalada por encima.



## Parfait de limón y arándanos

**Ingredientes:** ¼ taza de arándanos, 1 cucharada de azúcar, ralladura de 1 limón y jugo, fresas peladas y troceadas, 2 tazas de yogur griego sin lactosa.

**Preparación:** En una cacerola pequeña, se combinan los arándanos, 3 cucharadas de azúcar y el agua y se cocina a fuego medio. Se revuelve de vez en cuando, unos 5 minutos y luego se apaga el fuego, dejándolo unos 10 minutos más reposando. Luego se pasa a un bol y se deja enfriar en la nevera. Mientras tanto, en una cacerola mediana se baten los huevos con 2 cucharadas de azúcar, la ralladura y el zumo de limón. Se cocina a fuego lento, revolviendo constantemente durante unos 3 minutos. Se retira del calor y se vuelca de inmediato en un bol. Se cubre con papel film y se pone a refrigerar. Posteriormente, se coloca la compota de arándanos en la base de las copas a servir junto a las fresas frescas y azúcar al gusto. Se cubre con la crema de limón y se deja enfriar en la nevera hasta que este listo para servir (aproximadamente 1 hora).

Esta Navidad,  
sin  
hincharse

# Menú



## Arroz con dados de verduras

**Ingredientes:** arroz, pimiento verde, pimiento rojo, calabaza, zanahoria, calabacín, aceite y sal.

**Preparación:** Se pica bien en *brunoise*, o *pequeños dados*, un poco de pimiento verde, pimiento rojo, calabaza, zanahoria y calabacín. Se echa en una sartén un poco de aceite de oliva y se pone a hervir un poco de agua para echarlo al arroz. Se rehogan las verduras en la sartén y se añade un poco de sal.



## Salmon al horno en Papillote

**Ingredientes:** pimiento verde italiano, zanahoria, salmón fresco 200 g, pimienta negra molida al gusto y Sal.

**Preparación:** Se cortan las verduras en juliana. Este plato se puede cocinar en un estuche de silicona o bien con papel de horno. Si se dispone de un estuche de silicona, se colocan las verduras al fondo, se añade un pellizco de sal, un chorrito de vino blanco, un chorrito de aceite de oliva y un poco de agua. Si se va a cocinar con papel de horno, se tiene que cortar una pieza de 60x30 cm y doblarla por la mitad. Se coloca la verdura en un lado y se sazona.

Tanto en un caso como en el otro, se coloca el salmón en trozos de 50 o 60g sobre la verdura, procediendo a cerrar el estuche de silicona o el papel de horno mediante pliegues procurando que quede más o menos hermético.

Si se cocina en el horno microondas, se necesitan 4 minutos a potencia máxima. En el horno convencional, precalentado a 200°C, son unos 15 minutos aproximadamente a la misma temperatura.



## Tabla de quesos

**Ingredientes:** quesos curados secos (tipo manchego o parmesano). Quesos sin lactosa.

**Preparación:** Una tabla -las de pizarra ofrecen la presentación más buscada-, frutos secos como nueces, almendras o avellanas y el ingrediente estrella: el queso.