Dra. Del Barrio

¿Gases?

Evita estos alimentos

CEREALES INTEGRALES Y SALVADO



LÁCTEOS
Si eres intolerante (lehe, yogur...)

LEGUMBRES
(Garbanzos, alubias, lentejas..)



BEBIDAS CARBONATADAS



VERDURAS CRUCÍFERAS
(brócoli, coliflor, repollo/col, coles de bruselas)



CEBOLLA Y AJO

EDULCORANTES
(Sobre todo sorbitol y manitol)





GRASAS Y FRITOS

FRUTAS RICAS EN FRUCTOSA O SORBITOL
(Manzana, pera, mango, ciruelas, melocotones, frutas deshidratadas)