
DIETAS EMPÍRICAS PARA EL TRATAMIENTO DEL SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE

DIETA “NICE”

El síndrome del intestino irritable (SII) es un trastorno caracterizado clínicamente por la asociación de dolor abdominal y alteraciones en la frecuencia o consistencia de las deposiciones, sin una causa clara (incluida la enfermedad celíaca) en los estudios y exploraciones realizadas. Si bien el origen del SII y los mecanismos implicados no han sido completamente esclarecidos, existe una creciente evidencia sobre la existencia de alteraciones estructurales objetivas en el intestino de los pacientes con SII, como inflamación, alteración de la barrera epitelial, hipersensibilidad neuronal y cambios en la composición de la microbiota intestinal.

Muchos pacientes con SII relacionan sus síntomas con la ingesta de alimentos. Existe ya evidencia científica sólida que ha demostrado que estas alteraciones orgánicas anteriormente mencionadas y/o los síntomas del SII pueden ser provocados por los alimentos. De igual manera, la eliminación de determinados alimentos de la dieta puede mejorar significativamente los síntomas de los pacientes con SII, especialmente cuando la diarrea, la distensión y el dolor abdominal son los síntomas predominantes.

Sin embargo, puede ser difícil o imposible para los pacientes identificar con exactitud qué alimentos o componentes de los alimentos pueden ser los responsables de sus síntomas. Además, no existen pruebas validadas científicamente que permitan predecir los alimentos que no toleramos y el acceso a dietistas expertas o fuentes de información fiables sobre dietas en la práctica clínica puede ser muy limitado. En la actualidad, la única manera de identificar los alimentos desencadenantes de síntomas en el SII es la eliminación empírica y reintroducción de los mismos, basada en una estrategia ensayo-error.

Desde la Asociación Española de Gastroenterología (AEG), nos hemos propuesto pormenorizar las intervenciones dietéticas que han demostrado algún beneficio terapéutico en el SII: la dieta basada en recomendaciones dietéticas saludables del National Institute for Health and Care Excellence (NICE), en Reino Unido, la dieta sin gluten, la dieta con bajo contenido en hidratos de carbono fermentables (FODMAP), la dieta sin lactosa y la dieta sin fructosa/sorbitol.

Estas recomendaciones han sido realizadas por tres dietistas-nutricionistas con amplia experiencia en el manejo de estos pacientes. Estas restricciones en la dieta deben ser instauradas **durante un tiempo máximo de 4 semanas** para valorar su eficacia, con el objetivo posterior de reintroducir de manera progresiva los alimentos eliminados. Las reintroducciones de

alimentos deben ser individuales (de uno en uno) y progresivas (cantidades crecientes de alimentos). En la dieta con bajo contenido en hidratos de carbono fermentables (FODMAP), la reintroducción se hará por grupos de alimentos con alto contenido de lactosa, fructosa, polioles y oligosacáridos: fructanos y galactanos. Esta estrategia tiene el objetivo de identificar qué alimentos y hasta qué cantidad de estos puede tolerar cada paciente. Si existe la posibilidad, siempre es recomendable dejarse asesorar por un dietista-nutricionista cuando se plantee mantener una restricción dietética a largo plazo, especialmente para la monitorización de las reintroducciones.

Las restricciones dietéticas en el SII son una herramienta terapéutica muy valiosa pero que **presentan una serie de limitaciones y riesgos que hay que conocer y tener en cuenta antes de implementar**. En primer lugar, no son recomendables en pacientes con riesgo de desnutrición, en aquellos pacientes que ya estén realizando por su cuenta restricciones dietéticas múltiples, y en aquellos pacientes con trastornos de la conducta alimentaria o con riesgo de padecerlos. En segundo lugar, muchas de estas dietas implican un coste superior para el paciente y una limitación evidente de las actividades sociales. Por último, el mantenimiento a largo plazo de muchas de estas dietas (sobre todo las más restrictivas, como la dieta baja en FODMAP) suponen un riesgo a largo plazo de carencias nutricionales y cambios persistentes en la flora o microbiota intestinal. Determinados alimentos, principalmente lácteos y vegetales ricos en fibra, sirven de sustrato para alimentar las bacterias del intestino (microbiota) y son clave en la regulación de la salud gastrointestinal y extraintestinal.

Javier Molina Infante.

Servicio de Aparato Digestivo.

Hospital Universitario de Cáceres.

Centro de Investigación Biomédica En Red de Enfermedades Hepáticas y Digestivas (CIBEREHD)

Recomendaciones revisadas y actualizadas en enero 2026 por las dietistas-nutricionistas, miembros del CODINUCAT:

Montse Ibarra Rubio,

Hospital Universitari Mutua Terrassa.

Beatriz Marqués Lema,

Centro IBADE.

Sonia March Díaz,

CPEN Grupo Centro Médico Teknon.

GRUPOS DE ALIMENTOS	✓ PERMITIDOS	A LIMITAR	⊘ DESACONSEJADOS
1. CEREALES, PSEUDOCEREALES, LEGUMBRES, TUBÉRCULOS Y SEMILLAS	Cereales refinados: copos de maíz, arroz inflado, pan blanco, tostadas. Copos de avena. Pasta blanca de todo tipo: macarrones, fideos, tallarines, maravilla, sémola, gnocchi... Arroz blanco, tortitas de arroz. Patatas y boniato. Tapioca. Galletas sencillas tipo María. Legumbres sin piel o en puré. Pasta de lentejas o garbanzos.	Cereales integrales: pan, tostadas, biscotes, galletas, pastas, arroz, salvado de trigo. Muesli. Maíz en conserva o mazorca. Quinoa y amaranto. Legumbres: garbanzos, lentejas, habas, judías blancas, frijoles, alubias, altramuces, soja, guisantes... Pipas y semillas: pipas de girasol, pipas de calabaza, semillas de sésamo, semillas de chía... Semillas de lino (máximo 1 c/sopera al día en caso de estreñimiento).	Pan precocido o congelado. Productos de bollería y pastelería. Galletas de chocolate, mantequilla... Patatas fritas, chips, snacks y otros aperitivos.
2. LÁCTEOS Y BEBIDAS VEGETALES	Lácteos semidesnatados (de vaca, cabra, oveja o sin lactosa según tolerancia): leche semidesnatada, yogures naturales, quesos semicurados o frescos (Burgos, mozzarella, feta...), quesos desnatados. Queso fresco batido. Yogur bajo en grasa “estilo griego”. Yogur líquido y kéfir. Yogur de coco, kéfir de coco. Bebidas vegetales: de soja, avena, arroz o almendras.	Horchata. Leche entera, yogures con fibra con cereales o con semillas.	Yogur griego. Quesos curados o cremosos, nata, crema de leche, etc. Postres lácteos tipo flan o natillas.
3. VERDURAS Y HORTALIZAS	Todas las verduras y hortalizas, preferiblemente cocidas (al horno, vapor, plancha, hervida, microondas...). Verdura en forma de cremas y purés.	Ensaladas (un plato pequeño o como guarnición). Verduras flatulentas o poco digeribles: col, coliflor, coles de Bruselas, alcachofas, brócoli, puerros, cebolla, ajo, guisantes, pimientos y espárragos.	

GRUPOS DE ALIMENTOS	✓ PERMITIDOS	A LIMITAR	⊘ DESACONSEJADOS
4. FRUTAS Y FRUTOS SECOS	Máximo 3 piezas/día. Fruta cocida o en compota. Fruta en su jugo o en almíbar. Fruta cruda preferiblemente sin piel: manzana, pera, melocotón, plátano maduro, nísperos... Dulce de membrillo.	Plátano verde. Fruta desecada: pasas, higos, orejones, ciruelas... Frutos secos: Nueces, avellanas, pistachos, almendras... Cacahuetes.	Castañas.
5. CARNES, PESCADOS, HUEVOS Y ALIMENTOS PROTEICOS	Carnes magras: carne de pollo, pavo, conejo, potro, partes magras de la carne de cerdo y ternera. Pescado blanco: merluza, lenguado, bacalao, rape... Calamar, sepia, pulpo... Embutidos magros: Jamón dulce, pavo, jamón serrano sin grasa visible, lomo embuchado. Huevo duro o en tortilla. Clara de huevo. Tofu y tempeh. Seitán.	Carnes grasas y derivados: cordero, pato, partes grasas de otras carnes como las costillas de ternera, o de cerdo. Pescado azul: salmón, sardinas, atún... Marisco. Sustitutos vegetarianos de carne derivados de proteína de soja o guisantes.	Piel de aves. Carnes procesadas; salchichas, frankfurts, etc. Vísceras y despojos (hígado, riñones...). Embutidos grasos: salchichón, sobrasada, paté, chorizo...
6. DULCES Y EDULCORANTES	Azúcar, miel, mermelada. Siropes, jarabes. Estevia y edulcorantes artificiales (no polioles) como: sacarina, aspartame, acesulfame K, ciclamato monosódico.	Cacao en polvo.	Chocolate, bombones... Chicles. Edulcorantes artificiales tipo polioles: sorbitol (E420), maltitol (E965), xilitol (E967), manitol (E421), lactitol (966) o isomaltitol (E953), que se encuentran de forma frecuente en refrescos y productos sin azúcar, light o 0%.

GRUPOS DE ALIMENTOS	✓ PERMITIDOS	A LIMITAR	⊘ DESACONSEJADOS
7. BEBIDAS	Agua, caldos de verdura o pollo. Café y té descafeinados. Infusiones y rooibos. Refrescos sin gas: Nestea, Trina, Aquarius, Isostar... Zumos de fruta (máximo 1 vaso al día).	Café, té y mate (máximo 3 tazas/día).	Zumos de fruta (>1 vaso al día) Bebidas con alcohol en general: cerveza, vino, licores... Bebidas con gas tipo cola, naranjada, limonada... Bebidas energéticas cafeinadas tipo redbull, burn...
8. OTROS	Use preferentemente aceite de oliva. Otros aceites vegetales: girasol, maíz, soja...	Mantequilla, margarina, manteca de cerdo y aceites. Salsas caseras poco grasas y en cantidad moderada: tomate frito, mayonesa, salsa de yogur...	Comidas precocinadas tipo “comida rápida”, pizza, lasaña... Salsas comerciales, salsa bechamel, salsa de queso, y en general, salsa picantes, muy condimentadas o grasas. Wasabi, guindillas, pimienta negra. Alimentos ultraprocesados.

IMPORTANTE:

- Procure comer sentado/a en un ambiente tranquilo y sin prisas.
- Recuerde masticar muy bien los alimentos.
- Coma con regularidad y fraccione su dieta en 3-5 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena).
- Intente mantener unos horarios de comida regulares y evite saltarse comidas.
- Limite las comidas copiosas y evite comer tarde por la noche, cenando al menos 2 horas antes de acostarse.
- Beba al menos 8 vasos de líquido al día (preferiblemente agua o bebidas sin gas y sin cafeína).
- Limite el consumo de té y café a máximo 3 tazas al día.
- Evite el consumo de alcohol y las bebidas carbonatadas.
- Elija cocciones poco grasas como los hervidos, al horno, plancha, al papillote, al vapor... y evite los fritos, rebozados, guisos grasos...
- En la medida de lo posible, consuma la comida recién hecha y evite recalentarla.
- Recuerde tomar al menos 1 pieza de fruta al día y un máximo de 3 piezas al día.

Los menús que le presentamos a continuación son orientativos.

IDEAS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

DESAYUNOS Compuestos de: Lácteo + cereales + fruta	Un café descafeinado con leche semidesnatada o bebida vegetal (avena, arroz, soja...). Bocadillo de pan blanco con jamón dulce, pavo o queso semicurado. Una naranja	Un té rooibos. Porridge de copos de avena suave con cacao en polvo y rodajas de plátano.	Leche semidesnatada o bebida vegetal (avena, arroz, soja...), con cereales de desayuno (copos de maíz, arroz hinchado...) Uva	Una infusión 1-2 yogures naturales o yogures vegetales, con copos de avena y compota de manzana y canela.	Leche semidesnatada o bebida vegetal (avena, arroz, soja...). Una tostada con tortilla a la francesa Fresas.
MERIENDAS	Una pieza de fruta o una compota Un yogurt natural.	Una infusión relajante Una tostada con queso de untar.	Un vaso de kéfir o vegetal Una pieza de fruta.	Un té rooibos Unos biscotes con jamón dulce o queso fresco.	Un vaso de leche Dos galletas tipo María.

PRIMERA SEMANA							
COMIDA (puede acompañar con pan normal)	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Puré de legumbres. Lomo de cerdo magro al horno, con compota de manzana. Fruta.	Arroz hervido con salmón a la plancha, y guarnición de lechuga morada, pepino y tomate. Yogurt natural.	Macarrones con salsa de tomate natural. Bistec a la plancha. Fruta.	Sopa minestrone (con pasta, tomate, apio, zanahoria y calabacín). Huevos pasados por agua. Fruta.	Arroz salteado con judías verdes, zanahoria y pimiento verde. Hamburguesa de pavo a la plancha. Fruta.	Consomé de ave. Espaguetis a la boloñesa. Fruta.	Conejo al horno con patatas, chirivía y calabaza. Fruta.
CENA (puede acompañar con pan normal)	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Acelgas con patata. Merluza al vapor. Yogurt natural.	Sopa de pasta. Tortilla de calabacín. Fruta.	Crema de calabaza. Muslitos de pollo a la cazuela. Yogurt natural.	Lubina al horno con berenjena asada y puré de boniato. Fruta.	Tortilla a la francesa, con guarnición de tomate. Pan tostado con aceite. Yogur natural.	Puré de verduras. Rape a la plancha. Fruta.	Ensalada de espirales con aceitunas, queso feta y tomate. Pechuga de pollo a la plancha. Compota de frutas.

SEGUNDA SEMANA							
COMIDA (puede acompañar con pan normal)	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Caldo de ave. Muslo de pollo, con boniato, berenjena y calabacín al horno. Fruta	Lacitos de pasta salteados con calabacín y jamón. Lomo a la plancha. Fruta.	Ensalada de arroz, tomate, aceitunas y atún al natural. Sepia a la plancha. Fruta.	Hortalizas asadas (pimiento, tomate, berenjena). Tortilla de patata. Fruta.	Arroz salteado con calabacín y berenjena. Ternera a la plancha. Fruta	Guarnición de ensalada de rúcula y tomate. Espaguetis con gambas. Yogur natural.	Bacalao al horno con verduras y patata. Fruta.
CENA (puede acompañar con pan normal)	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Crema de verduras. Tortilla francesa. Yogurt natural.	Judías verdes con patata. Merluza al horno. Fruta.	Crema de zanahoria. Pavo a la plancha. Yogurt natural.	Sopa de pasta. Lenguado al horno con verduras. Fruta.	Menestra de verduras. Brocheta de pollo a la plancha. Compota de fruta.	Arroz con salsa de tomate natural. Huevo poché. Fruta.	Puré de calabacín. Tostada con jamón dulce y queso fresco tipo Burgos. Fruta.

TERCERA SEMANA							
COMIDA (puede acompañar con pan normal)	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Braseado de verduras (calabacín, calabaza berenjena...). Pollo al horno con patatas. Fruta.	Ensalada de espirales, tomate, zanahoria y remolacha rallada, queso fresco y salmón ahumado. Fruta.	Arroz salteado con gírgolas y zanahoria. Pollo al horno. Fruta.	Ensalada de cuscús con pepino, tomate, perejil, hierbabuena y limón. Pelaya a la plancha. Yogurt natural.	Espaguetis con tomate natural. Bistec a la plancha. Fruta.	Puré de legumbres. Conejo a la plancha con hierbas provenzales. Fruta.	Arroz a la marinera. Fruta.
CENA (puede acompañar con pan normal)	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Crema de calabacín. Cazón a la plancha. Yogurt natural.	Zanahoria, chirivía, nabo, judía verde con boniato al vapor. Huevo duro. Fruta.	Sopa de fideos. Pechuga de pavo y calabacín a la plancha. Fruta.	Hortalizas (calabacín, pimiento, tomate) con patata al horno. Tortilla a la Francesa. Fruta.	Crema de calabaza. Merluza al horno. Fruta.	Sopa de verduras y fideos. Tortilla de jamón cocido. Fruta.	Ensalada pequeña de achicoria y rúcula, con aceitunas y queso fresco. Lomo de cerdo al horno. Yogurt natural.

BIBLIOGRAFIA:

1. McKenzie YA, Bowyer RK, Leach H, Gulia P, Horobin J, O'Sullivan NA, Pettitt C, Reeves LB, Seamark L, Williams M, Thompson J, Lomer MC; (IBS Dietetic Guideline Review Group on behalf of Gastroenterology Specialist Group of the British Dietetic Association). British Dietetic Association systematic review and evidence-based practice guidelines for the dietary management of irritable bowel syndrome in adults (2016 update). *J Hum Nutr Diet*. 2016 Oct;29(5):549-75.
2. National Institute for Health and Clinical Excellence. Irritable bowel syndrome in adults. Diagnosis and management of irritable bowel syndrome in primary care. Clinical guideline 61 Update 2017 [04/04/2017].
3. Cuffe, M., Staudacher, H., Aziz, I., Adame, E., Krieger-Grubel, C., Madrid, A., Ohlsson, B., Black, C., & Ford, A. (2025). Efficacy of dietary interventions in irritable bowel syndrome: a systematic review and network meta-analysis.. *The lancet. Gastroenterology & hepatology*.
4. Chey, W., Hashash, J., Manning, L., & Chang, L. (2022). AGA Clinical Practice Update on the Role of Diet in Irritable Bowel Syndrome: Expert Review.. *Gastroenterology*.
5. Cozma-Petruț, A., Loghin, F., Miere, D., & Dumitrascu, D. (2017). Diet in irritable bowel syndrome: What to recommend, not what to forbid to patients!. *World Journal of Gastroenterology*, 23, 3771 -3783.
6. Radziszewska, M., Smarkusz-Zarzecka, J., & Ostrowska, L. (2023). Nutrition, Physical Activity and Supplementation in Irritable Bowel Syndrome. *Nutrients*, 15.
7. Singh, P., Tuck, C., Gibson, P., & Chey, W. (2022). The Role of Food in the Treatment of Bowel Disorders: Focus on Irritable Bowel Syndrome and Functional Constipation. *The American Journal of Gastroenterology*, 117, 947 - 957.
8. Whelan K, Ford AC, Burton-Murray H, Staudacher HM. Dietary management of irritable bowel syndrome: considerations, challenges, and solutions. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2024 Dec;9(12):1147-1161.