

Dieta NICE

Recomendaciones dietéticas para pacientes con síndrome de intestino irritable

La **dieta NICE** hace referencia a las recomendaciones dietéticas incluidas en las guías clínicas del **National Institute for Health and Care Excellence (NICE)** para el manejo del **síndrome de intestino irritable (SII)**.

No se trata de una dieta estricta o restrictiva, sino de un **conjunto de consejos de alimentación y hábitos de vida** orientados a mejorar los síntomas digestivos de forma segura y sostenible.

Objetivos de la dieta NICE

- Reducir los síntomas digestivos
- Mejorar la tolerancia alimentaria
- Mantener una dieta equilibrada y variada
- Evitar restricciones innecesarias

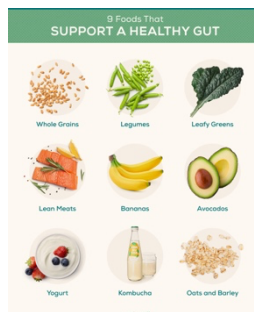
Es el **primer escalón dietético recomendado** antes de indicar dietas más específicas.

Principios generales de la dieta NICE

Las guías NICE recomiendan:

- Realizar **comidas regulares**, sin saltarse tomas
- Comer despacio y masticar adecuadamente
- Evitar comidas copiosas
- Beber suficiente agua a lo largo del día
- Ajustar la dieta según la respuesta individual

Alimentos recomendados



Se aconseja una alimentación basada en productos frescos y poco procesados:

- Verduras y hortalizas, preferiblemente cocinadas
- Frutas en cantidades moderadas

- Pescado, carne magra y huevos
- Arroz, patata, avena y cereales bien tolerados
- Lácteos según tolerancia individual

Alimentos que conviene limitar

Algunos alimentos pueden empeorar los síntomas en determinados pacientes:



- Comidas ricas en grasa
- Alimentos ultraprocesados
- Alcohol
- Bebidas con gas
- Café y otras bebidas estimulantes

La tolerancia varía de una persona a otra.

Hábitos de vida recomendados

La dieta NICE también incluye recomendaciones generales de estilo de vida:

- Realizar **actividad física regular**
- Evitar el sedentarismo
- Dormir adecuadamente
- Reducir el estrés, que puede influir en los síntomas digestivos

¿Qué hacer si los síntomas persisten?

Si tras seguir estas recomendaciones los síntomas continúan, el especialista en Aparato Digestivo puede valorar:

- Ajustes dietéticos individualizados
- Dietas específicas como la **dieta baja en FODMAP**
- Otras medidas terapéuticas según el tipo de SII

Mensaje clave:

La dieta NICE **no es una dieta restrictiva**, sino un enfoque inicial basado en hábitos saludables que puede mejorar de forma significativa los síntomas digestivos.

Ante dudas o persistencia de los síntomas, consulte siempre con su especialista.