

Listado completo de sustituciones para EII

1. Pan, cereales y harinas

Evitar	Sustituir por	Por qué
Pan blanco industrial	Arroz blanco cocido, papilla de arroz, pan de arroz o tapioca	Menos aditivos, sin gluten, más digestible
Harina de trigo refinada	Harina de arroz, maicena, avena cocida (si se tolera)	Menos irritante para el intestino
Cereales de desayuno comerciales	Crema de arroz, gachas de avena cocida, arroz inflado sin azúcar	Sin azúcar añadido ni grasas trans
Bollería industrial	Bizcocho casero con harina de arroz o avena, plátano horneado	Sin conservantes ni grasas procesadas

2. Lácteos y derivados

Evitar	Sustituir por	Por qué
Leche de vaca entera	Bebidas vegetales sin azúcar (arroz, avena, coco), leche sin lactosa	Mejor tolerancia digestiva
Yogures azucarados	Yogur natural sin azúcar, kéfir sin lactosa	Ayudan a la microbiota si se toleran
Quesos curados	Quesos frescos sin lactosa (tipo Burgos), tofu suave	Menos grasa y menor impacto inflamatorio
Postres lácteos industriales	Gelatina sin azúcar, compotas caseras	Más seguros para la mucosa intestinal

3. Carnes y proteínas

Evitar	Sustituir por	Por qué
Embutidos (salchichas, chorizo, jamón curado)	Pollo o pavo hervido, pechuga al horno, pescado blanco	Sin nitritos ni grasas oxidadas
Carne roja grasa o frita	Carne magra cocinada al vapor, al horno suave	Menor carga inflamatoria

Hamburguesas industriales	Hamburguesa casera con carne magra y especias suaves	Controlas los ingredientes y las grasas
Proteína vegetal dura (legumbre entera)	Legumbres en puré o peladas (sin piel), tofu, tempeh cocido	Mejor toleradas en formato suave

4. Grasas y aceites

Evitar	Sustituir por	Por qué
Aceites refinados (girasol, palma, soja)	Aceite de oliva virgen extra (usado en crudo)	Antiinflamatorio, protector
Margarina o mantequilla	Aguacate en puré, AOVE o tahini suave	Grasas naturales, mejor perfil nutricional
Salsas industriales	Hummus casero, guacamole sin picante, puré de zanahoria cocida	Evitas azúcar, conservantes y lácteos ocultos

5. Azúcares y edulcorantes

Evitar	Sustituir por	Por qué
Azúcar blanco o moreno	Estevia pura, dátiles en pequeña cantidad, plátano maduro	Menos impacto glucémico y digestivo
Edulcorantes artificiales (sorbitol, aspartamo, maltitol)	Nada (si puedes), estevia natural o infusiones con sabor	Muchos provocan gases y diarrea
Golosinas o chicles con edulcorantes	Frutas cocidas o compotas naturales	Sin fermentaciones molestas

6. Bebidas

Evitar	Sustituir por	Por qué
Refrescos con gas o azúcar	Agua natural, agua con jengibre, infusiones digestivas	No irritan, hidratan con suavidad

Zumos industriales	Compota de frutas o zumos naturales colados (en remisión)	Menos azúcar libre, más digestión lenta
Alcohol (vino, cerveza, licores)	Agua con hielo y limón, kombucha suave (si se tolera)	Evitas irritación directa a la mucosa intestinal
Café fuerte	Café descafeinado, infusión de manzanilla o anís	Menos efecto laxante e irritante

7. Frutas y verduras

Evitar	Sustituir por	Por qué
Frutas ácidas o crudas (naranja, kiwi, piña)	Plátano maduro, compota de manzana o pera	Más digestibles y menos irritantes
Frutas con piel o semillas	Fruta cocida, pelada o colada (manzana, melocotón, mango)	Menor fibra insoluble, más suavidad
Verduras flatulentas (col, brócoli, cebolla cruda)	Calabacín, calabaza, zanahoria cocidas	Menor fermentación intestinal
Legumbres enteras (lentejas, garbanzos)	Purés suaves, hummus colado, legumbres sin piel	Reducen el efecto laxante y la irritación

8. Snacks y procesados

Evitar	Sustituir por	Por qué
Patatas fritas de bolsa	Chips de boniato al horno, arroz inflado sin azúcar	Menos grasas trans, menos sodio
Barritas energéticas industriales	Bolitas de avena cocida con plátano y coco rallado	Controlas el azúcar y la fibra
Snacks salados (nachos, galletitas)	Tostadas de arroz con aceite, crackers sin gluten caseros	Mejor digestión y menor inflamación
Chocolates con leche o rellenos	Cacao puro 85% en pequeñas dosis	Menos azúcar, más antioxidantes