

Fiestas sin malestar ni hinchazón: cómo controlar el SIBO durante la Navidad y evitar molestias digestivas

22/12/2025



Las celebraciones de fin de año suelen estar asociadas a mesas abundantes, horarios desordenados y un consumo elevado de alimentos que no siempre resultan amigables para el sistema digestivo.

Para las personas que padecen el Síndrome de Sobrecrecimiento Bacteriano (SIBO), este período puede representar un desafío adicional. Sin embargo, especialistas coinciden en que, con pautas claras y hábitos ordenados, es posible atravesar la Navidad sin agravar los síntomas.

¿Qué es el SIBO?

El SIBO es una **alteración de la flora intestinal** que se produce cuando bacterias que deberían habitar el intestino grueso colonizan el intestino delgado. Este desequilibrio puede generar **distensión abdominal, gases, dolor y malestar general**.

Si bien no existe una definición única de “flora intestinal normal”, se sabe que ciertos factores, como el **desorden alimentario** y el **estrés**, favorecen la proliferación bacteriana en zonas inadecuadas del sistema digestivo.

Durante las fiestas, estos factores suelen intensificarse. El **consumo de azúcares, productos ultraprocesados y comidas pesadas**, sumado a la alteración de rutinas, puede impactar negativamente en el equilibrio intestinal. Por eso, la planificación previa se vuelve una herramienta fundamental.



SIBO en Navidad: pautas alimentarias y hábitos para atravesar las Fiestas sin síntomas. Foto: Unsplash.

Cómo prepararse para una navidad sin dolor estomacal

Una de las estrategias más recomendadas es adoptar una **alimentación baja en FODMAPs**, un grupo de carbohidratos fermentables que, si bien no resuelven la causa del SIBO, contribuyen a disminuir de manera significativa los síntomas más molestos.

En este sentido, se aconseja **reducir el consumo de azúcares**, incluso los presentes de forma natural en frutas y lácteos, y **limitar alimentos ricos en hidratos de carbono complejos y fibra fermentable**, como legumbres y hortalizas amiláceas.



Si tenés SIBO, enfocate en alimentos como carnes magras, pescado, huevos, verduras como zanahorias y espinacas. Foto: Unsplash.

En contrapartida, **se promueve el consumo de carnes, pescados, huevos, aceites vegetales y cereales refinados**, junto con pequeñas porciones de **frutas u hortalizas cocidas**, que

resultan más fáciles de digerir. Esta selección permite armar menús navideños más amigables para el intestino sin resignar sabor ni variedad.

Otro aspecto clave es el **orden en las comidas**. Mantener horarios relativamente estables, **evitar el picoteo constante** y **comer sin prisa** ayuda a reducir la ansiedad digestiva y mejora la tolerancia a los alimentos. La socialización pausada, propia de las celebraciones, puede convertirse en una aliada si se prioriza el disfrute consciente por sobre el exceso.



Mesa navideña, brindis. Foto: Pexels

Finalmente, el **control del estrés** y el acompañamiento de hábitos saludables, como el **uso adecuado de probióticos** cuando están indicados, cumplen un rol relevante en el bienestar intestinal. Con organización, moderación y atención a las señales del cuerpo, la Navidad puede celebrarse sin que el SIBO se convierta en el protagonista indeseado de la mesa festiva.

Fuente: Canal 26