

CONSEJOS DIETETICOS PARA LA GASTRITIS

Comer lentamente y con calma, a intervalos regulares, suprimiendo las comidas de negocios o presurosas.

Controlar la dentadura: una buena dentición es indispensable para una correcta masticación de los alimentos.

Suprimir los alimentos ricos en celulosa e irritantes.

Consumir alimentos poco guisados, en especial carne, volatería, pescado, verduras cocidas a la inglesa, acompañadas de mantequilla fresca, fruta hervida, escalfada o en compota.

Evitar el alcohol y el tabaco, sobretodo en ayunas.

Evitar las carencias intempestivas de alimentos indispensables, por ejemplo, queso.

Ser moderado en el uso de ciertos medicamentos, en especial polvos o geles para el estómago (atenerse, para ello, a las prescripciones médicas).

No tomar nunca alimentos muy calientes.

Alimentos permitidos

1 Carne sin grasa al horno, o a la brasa, o hervida.

Pescado sin grasa al horno, a la brasa o hervido.

Huevo pasado por agua, escalfado o en repostería casera.

Pollo, conejo a la brasa, hígado, jamón dulce.

Ostras, crustáceos al natural(según tolerancia).

2 Leche (gastritis hiperácida) y derivados.

Quesos frescos o poco fermentados.

3 Mantequilla fresca, cruda o simplemente calentada, aceite.

4 Pan duro, tostado y biscottes, patatas y arroz aderezado a la inglesa, patatas al vapor o en puré, dulces y pasteles caseros

(por ejemplo, tarta),flan, merengue, helado, pastel de arroz o de sémola, bizcochos blandos.

5 Verduras frescas bien cocidas, verduras y hortalizas aliñadas en crudo, lechuga, fruta cruda bien madura y tierna, melocotón, ,pera, o en compota, zumo de manzana, zumo de frutas no ácidas.

6 Agua natural débilmente mineralizada, infusiones.

Alimentos prohibidos:

1 Carne en salsa, carnes grasas, chacina grasa, pescado ahumado, en salmuera, en conserva, pescado graso, mondongos, huevos con materia grasa cocida: tortilla, huevos fritos.

2 Leche (gastritis hipoácida) y derivados, quesos muy fermentados.

3 Salsas(sobre todo mayonesa), grasas cocidas, frituras.

4 Pan tierno, miga de pan, cereales integrales, pan integral, pan de centeno, legumbres secas, patatas fritas, salteadas, guisadas, pasteles de crema, croissants buñuelos, crêpes, pasta de hojaldre, productos muy azucarados, azúcar, confitura, miel.

5 Verduras fibrosas: hinojo, apio, puerros.

Verduras crudas coriáceas: col morada, col, pepinos, rábanos

Fruta cruda insuficientemente madura, plátanos

Frutos secos y oleaginosos

Tomates

Zumo de frutas ácidas.

6 Café y té fuertes, bebidas

alcohólicas, vinos, aperitivos, estomacales, bebidas gaseosas.

Diversos: Tabaco, especias, medicamentos (polvos digestivos sin prescripción médica precisa).