

DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

RECOMENDACIONES

Repartir la ingesta en 5 tomas de pequeño volumen, evitando las comidas demasiado copiosas. Comer lentamente y masticando bien los alimentos.

Evitar alimentos que estimulan la secreción gástrica: **café, té, alcohol**, alimentos **picantes, bebidas con gas, alcohol**.

Evitar las comidas muy **calientes** y muy **frías**, evitar verdura cruda o fruta muy madura.

Evitar cítricos, mejor consumir manzana o pera al horno

Evitar mantequilla, margarina y manteca o cualquiera otra salsa.

Tomar infusiones templadas de manzanilla, hierba luisa, hinojo o romero.

Mejor yogur que leche o usar bebidas vegetales enriquecidas con calcio.

Mejor pescado blanco que carne, y de la carne mejor: pollo, pavo o conejo.

Cocinar al vapor, asar, evitando tostar o quemar los alimentos.

La patata y el arroz como fuente de hidratos de carbono.

Las legumbres, en poca cantidad, trituradas o sin piel.

La grasa de la dieta deberá provenir principalmente del **aceite de oliva**.

Si existe reflujo: evitar alimentos/bebidas que disminuyen la presión del esfínter esofágico ó/y son irritantes esofágicos:

ALIMENTOS QUE DISMINUYEN LA PRESIÓN DEL ESFINTER ESOFAGICO: Alcohol, en especial el vino blanco y cava, la menta, ajo y cebolla, Chocolate, Alimentos de elevado contenido en grasa (aceites, mantequilla, nata, margarinas, salsas, fritos, carnes grasas, quesos fermentados y muy curados).

ALIMENTOS O BEBIDAS CON EFECTO IRRITANTE DE LA MUCOSA ESOFÁGICA: Frutas y zumos cítricos, y productos derivados del tomate. Café, normal o descafeinado. Alimentos muy condimentados. Especies como la pimienta, clavo, paprika, mostaza o canela). Alimentos y bebidas muy calientes o muy fríos

Limitar el consumo de alimentos dos horas antes de acostarse y elevar la cabecera de la cama (un alza de madera de unos 2-3 cm bajo las patas de la cabecera).

Evitar fumar, disminuye la presión del esfínter y por ello aumenta el riesgo de reflujo.

Evitar la ropa muy ceñida en general y las fajas.

| |
|---|
| DESAYUNO |
| <ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados 40g de pan de barra ó 3 rebanadas de pan tostado (30g) ó 4 galletas tipo "María" o 30g de cereales sin azúcar. Fruta*: Frutas cocidas, en compota, en conserva, muy maduras, sin piel, zumos de frutas no ácidas. |
| MEDIA MAÑANA |
| <ul style="list-style-type: none"> 60g de pan de barra o 5 rebanadas de pan tostado (45g) 35g de embutido o queso: jamón serrano, jamón york, pavo, queso de Burgos ó 25g de atún sin aceite |
| COMIDA Y CENA |
| <ul style="list-style-type: none"> PRIMER PLATO A ELEGIR ENTRE: <ol style="list-style-type: none"> VERDURA: 300gr: cocidas y sin piel FÉCULA/LEGUMBRE: poca cantidad (60gr) trituradas y pasadas por el pasa puré PASTA ITALIANA O ARROZ: 45gr. PAN DE BARRRA: 40g. SEGUNDO PLATO A ELEGIR ENTRE: <ol style="list-style-type: none"> CARNE: 100 gr: ternera, pollo sin piel, pavo, conejo. PESCADO: 150gr: pescado blanco ó; 130gr: pescado azul. <p>FRUTA cocida o en conserva, zumo de frutas no ácidas</p> |
| MERIENDA |
| <ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados Fruta: 175gr: no ácida, cocida o en compota |
| AL ACOSTARSE |
| <ul style="list-style-type: none"> Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados ó 100cc de leche desnatada con dos galletas (tipo "María") |

ALIMENTOS RECOMENDADOS: Lácteos Leche y derivados semi o desnatados. Quesos frescos y bajos en grasa. Patata, arroz, sémola, pasta, pan, cereales del desayuno, galletas tipo María. Legumbres trituradas y pasadas por el pasapuré. Verduras y hortalizas Cocidas y sin piel. Carnes magras: (lomo, solomillo de cerdo o ternera), aves sin piel, conejo, pescado blanco, huevos, jamón cocido. Frutas cocidas, en compota, en conserva, muy maduras, sin piel, zumos de frutas no ácidas. Mermelada, miel, confitura sin semillas ni frutas. Bebidas Agua, infusiones, caldos desgrasados, batidos realizados con leche o yogur desnatados. Aceite de oliva, girasol en pequeñas cantidades. Laurel, canela, hierbas aromáticas, vainilla, perejil.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS: Lácteos con frutos secos o no desnatados. Quesos secos y muy grasos. Todos los integrales. Verduras crudas y flatulentas (coles, brécol alcachofas). Verduras fibrosas (espárragos, remolacha alcachofas, puerro, maíz) . Carnes tendinosas, o grasas, pescados muy grasos, vísceras y embutidos. Zumos de frutas ácidas (naranja, tomate). Dulces y bollería. Dulce de leche, confituras con semillas o frutas troceadas, frutos secos. Bollería industrial. Café, té, mate, cacao, alcohol y bebidas carbonatadas. Mantequilla, margarina, nata y beicon. Pimienta, ajo, pimentón, tabasco. Alimentos salados y ahumados.