



DIETA PARA GASTRITIS/REFLUJO GASTROESOFÁGICO

Alimentos aconsejados

- Cocciones sencillas: plancha, parrilla, horno, hervidos, al vapor.
- Pasta, arroz, papa, pan blanco.
- Verduras cocidas y sin piel.
- Frutas cocidas, en compota y en conserva.
- Carnes magras, pescados, clara de huevo.
- Quesos y lácteos descremados.
- Agua y bebidas sin cafeína.

Alimentos a tomar con moderación

- Verduras crudas y flatulentas (repollo, calabaza, brócoli, coliflor).
- Ajo, cebolla, tomate (sin semillas), pepino (sin semillas), pimiento.
- Productos integrales o muy ricos en fibra.
- Frutas con piel, verdes o poco maduras.
- Leche entera, nata y mantequilla.
- Embutidos.
- Quesos fermentados y muy curados.

Alimentos a evitar

- Temperaturas extremas de alimentos y bebidas.
- Pimienta, pimiento molido, mostaza, vinagre.
- Picante (natural y procesado).
- Alcohol.
- Café y té negro
- Refrescos y bebidas carbonatadas (con gas).
- Chocolate
- Jugo de uva y cítricos (naranja, toronja, limón, piña).
- Grasas (alimentos fritos, empanizados, chicharrón, carnitas, pozole, menudo).

Consejos

- Mastique y coma lentamente.
- Fraccione la dieta en pequeños volúmenes: desayuno - almuerzo - comida - merienda - cena.
- No utilizar popote para beber.
- No masticar chicle
- No fumar tabaco.