DISPEPSIA NO ULCEROSA

Consejos útiles:

* Destine un tiempo razonable para cada comida y mastique bien los alimentos. Esto ayudará a una mejor digestión.
* Realice 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena), a las que se puede agregar 2 colaciones. Evite comer en exceso en cada una de ellas.
* No consuma café, alcohol, bebidas gaseosas p edulcorantes con sorbitol.
* Restrinja el consumo de lácteos a lo estrictamente necesario.
* Evite o disminuya el consumo de pan, pastas frescas, facturas, pizzas y papas.
* No consuma verduras de hoja, uva, y legumbre como porotos, garbanzos, lentejas y arvejas.
* Salvo estricto consejo de su médico, evite el consumo de antiespasmódicos. Este tipo de medicamentos pueden producir constipación.
* Es probable que en periodos de tensión nerviosa sus síntomas empeoren. El cumplimiento estricto de estos consejos durante estos periodos ayudará a aliviar sus síntomas.