

Gastritis



Información nutricional

PROGRAMA SALUD Y BIENESTAR FÍSICO

¿Qué es?

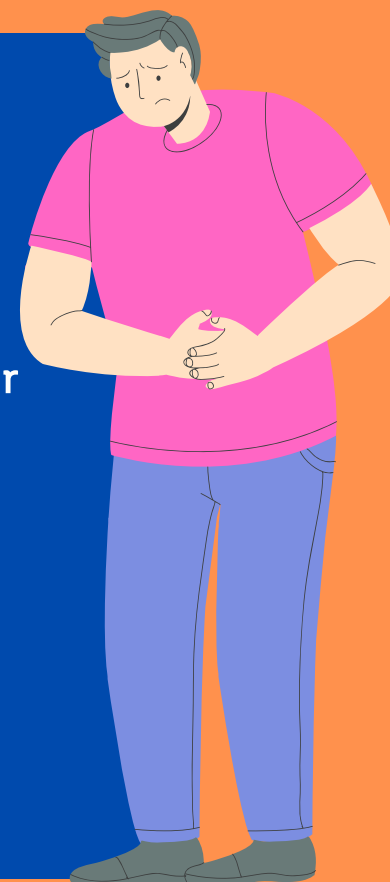
Es una inflamación en el revestimiento (mucosa) del estómago.

Causas:

- Infección bacteriana (como el *Helicobacter pylori*) o viral.
- Enfermedades autoinmunes (como la anemia perniciosa)
- Estrés
- Consumo de medicamentos
- Consumo excesivo de irritantes

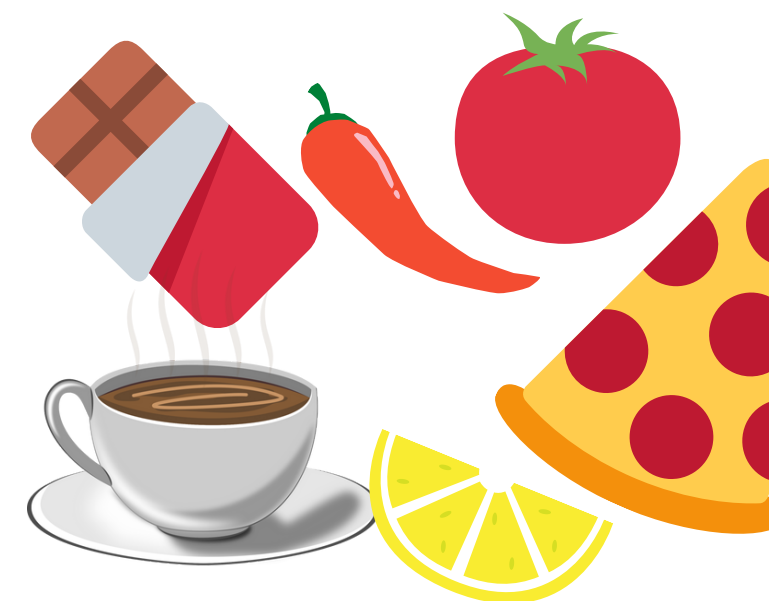
Síntomas:

- Malestar, dolor punzante o ardor en la parte superior del abdomen.
- Náuseas y vómitos
- Gases o eructos
- Indigestión
- Falta de apetito
- Hipo



Alimentos a evitar (irritantes):

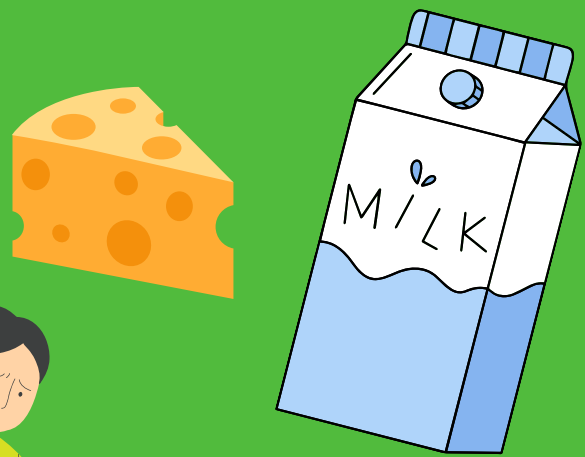
- Picante
- Alcohol
- Café
- Refrescos
- Verduras crudas
- Alimentos fritos (papas, pizza, alimentos capeados, queso fundido, etc.)
- Jitomate y tomate
- Pimiento
- Kétchup
- Chocolate
- Cítricos (limón, naranja, mandarina, etc.)
- Pimienta
- Menta



Alimentos de consumo moderado

(De acuerdo a tolerancia)

- Lácteos
- Embutidos
- Frutas con cáscara o inmaduras
- Ajo
- Cebolla
- Cereales integrales



Recomendaciones nutricionales

- Evitar irritantes
- Masticar lentamente los alimentos
- Realizar 5 comidas al día no abundantes
- Evitar tomar líquidos abundantes en la comida, tomar pequeños tragos.
- No consumir alimentos o bebidas con temperatura alta (cuidar que estén en temperatura templada o al tiempo).



PROGRAMA SALUD Y BIENESTAR FÍSICO

Recomendaciones nutricionales

- No acostarse inmediatamente después de comer
- Evitar ayunos prolongados
- Evitar alimentos fritos.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol.
- Preferir el consumo de verduras cocidas, no crudas para la mejor digestión de estas.



Bibliografía
Instituto Quirúrgico de Andalucía. (3 de Mayo de 2015). Recomendaciones dietéticas en la gastritis. Obtenido de <https://iqaquiron.com/portal/recomendaciones-dieteticas-en-la-gastritis/#:~:text=Verduras%20cocidas%20y%20sin%20piel,Quesos%20y%20l%C3%A1cteos%20desnatados.>
Mayo Clinic. (18 de Mayo de 2022). Gastritis. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/gastritis/symptoms-causes/syc-20355807>