

La gastritis es una patología que se caracteriza por la inflamación de la mucosa que recubre el estómago. Esta es una de las enfermedades más comunes, ya que afecta a casi el 50% de la población mundial, según la Organización Mundial de la Salud. Los síntomas son variables, pues cada persona lo experimenta de forma diferente. Los más frecuentes son el dolor del área abdominal, náuseas, pérdida de peso y ardor estomacal. En caso de que la gastritis sea crónica y se formen úlceras, puede haber sangre en las heces, sensación de cansancio y vómito con sangre.

“Como todo lo relacionado a lo digestivo, la alimentación que deben mantener quienes tiene gastritis se relaciona bastante con la tolerancia personal. Por ello, las recomendaciones se hacen de forma general, ya que también depende del tipo de gastritis que padece el paciente”, agregó.

Los alimentos que debes incluir

Es importante tratar de consumir alimentos que no generan acidez, entre ellos puedes encontrar:

- Frutas maduras como pera, durazno, plátano. Es recomendable comer la fruta entera.
- Verduras, de preferencia cocidas para evitar que estén contaminadas.
- Menestras, depende de la situación individual.
- Carnes blancas.
- Huevos con yema.
- Tubérculos, arroz y fideos.

La especialista aconsejó el consumo del tocosh, ya que trae beneficios para esta y otras patologías.

Los alimentos que debes evitar (importante)

- Café
- Alcohol
- Tomate o salsa de tomate
- Carnes rojas o sopa de carne roja
- Jugos de frutas cítricas como piña o naranja
- Albahaca, culantro y huacatay

Dependiendo del tipo de gastritis también se podría evitar verduras como: brócoli, coliflor, col, rabanito y alcachofa.

La nutricionista manifestó que para mejorar el estado de nuestra gastritis se debe tener una alimentación fraccionada, la cual debe incluir de 3 a 5 comidas al día. Además, la organización de nuestros horarios de comidas es fundamental, así como también una alimentación saludable libre de alimentos procesados y grasas saturadas.