

## **CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO PARA LA GASTRITIS**

ALIMENTOS ACONSEJADOS: Mejor cocciones sencillas, a la plancha, grill, horno y hervidos.

- Pasta, arroz, patata, pan blanco.
- Verduras cocidas y sin piel.
- Frutas cocidas, en compota y en conserva.
- Carnes magras, pescados, clara de huevo.
- Quesos y lácteos desnatados.
- Agua y bebidas sin cafeína.

ALIMENTOS A TOMAR CON MODERACIÓN:

- Verduras crudas y flatulentas.
- Ajo, cebolla, tomate, pepino, pimiento.
- Productos integrales o ricos en fibra.
- Frutas con piel y poco maduras.
- Leche entera, nata y mantequilla.
- Embutidos.
- Quesos fermentados y muy curados.
- Zumos de uva y cítricos.
- Bebidas carbonatadas.

ALIMENTOS A EVITAR: Evitar temperaturas extremas de los alimentos y las bebidas.

- Pimienta, pimiento molido, mostaza, vinagre.
- Alcohol.
- Café y Té.
- Chocolates.

CONSEJOS:

- Evitar el tabaco.
- Mastique y coma lentamente.
- Fracciones la dieta en pequeños volúmenes: desayuno-almuerzo-comida-merienda-cena.
- Evite comer a altas horas de la noche.
- No se acueste inmediatamente después de comer, esperar, al menos, hora y media.