

Recomendaciones dietéticas

Los siguientes alimentos son irritantes de la mucosa gástrica, y es mejor evitarlos:

café

condimentos fuertes (pimienta, chile, salsas para condimentar)

alcohol

alimentos cítricos (jugo de naranja, limón, piña, fresas).

Tome suficiente agua, al menos 8 vasos al día.

Debe evitar los alimentos que usted siente que le producen malestar.

Elimine las bebidas gaseosas.

Haga varias comidas pequeñas durante el día (6), e ingiera cantidades moderadas para no aumentar mucho el tamaño del estómago. Es muy importante que no se salte ninguna comida y que respete el horario de comidas. No consuma alimentos **muy grasosos** (mantequilla, queso crema, queso amarillo, natilla, embutidos (salchichas, chorizo), frituras, comida "chatarra", comidas rápidas), pues retardan el proceso de vaciamiento gástrico y aumentan la secreción de ácido en el estómago, causando dolor.

Evite tomar aspirina o medicamentos que la contengan como Alka-selzer; pues son irritantes para el estómago.

Aumente el consumo de fibra en su dieta:

Cereales integrales: arroz, pan, cereales de desayuno y pastas integrales; germen de trigo, avena integral, galletas integrales (sodas, macrobióticas)

Leguminosas: frijoles negros, garbanzos, frijoles de soya, lentejas, etc.

Frutas, preferiblemente consumirlas con cáscara: (excepto cítricos) manzanas, duraznos, banano, sandía, melón, papaya, nectarinas, ciruelas

Verduras crudas y cocidas: ensaladas con lechuga, repollo, pepino, zanahoria; brócoli, ayote, zucchini, etc.

Trate de incluir como mínimo una fuente de fibra por tiempo de comida.

Por último, **trate de controlar el estrés**, pues se aumenta la secreción ácida del estómago y se irrita la mucosa, lo que puede producir dolor y espasmos en el estómago.