

# EBOOK DIETA GASTRITIS





## Tabla de contenidos

	<b>PÁG.</b>
Qué es la gastritis	3
Síntomas de la gastritis	4
Causas de la gastritis	4
Qué pasos seguir con gastritis	5
Alimentos a evitar	6
Alimentos recomendables	7
Dieta aconsejada	8
Menú de ejemplo	9

## Qué es la gastritis

La gastritis se produce cuando la mucosa del estómago, una capa muy resistente capaz de soportar la acidez de los jugos gástricos durante la digestión de los alimentos, se inflama provocando dificultad a la hora de digerir y molestias.

Cuando la gastritis aparece como un episodio puntual y durante un corto período de tiempo hablamos de una gastritis aguda. En el caso que la inflamación de la mucosa del estómago se alargue en el tiempo, pudiendo durar de meses a años, nos encontramos frente a una gastritis crónica.



## Síntomas de la gastritis

Debido al daño en la pared interna del estómago, se producen síntomas relacionados con este daño pero también con el empeoramiento de las digestiones. Las molestias ocasionadas por la gastritis incluyen normalmente los siguientes síntomas:

- Dolor abdominal
- Ardor de estómago
- Sensación de plenitud
- Náuseas
- Vómitos (con sangre si el revestimiento estomacal está sangrando)
- Heces negras (si el revestimiento del estómago sangra)

## Causas de la gastritis

El origen de la gastritis se encuentra en causas variadas:

- Consumo excesivo de alcohol
- Consumo de AINE's (antiinflamatorios no esteroideos, como por ejemplo "aspirina", ibuprofeno, diclofenaco, etc. ) durante bastante tiempo
- Una infección bacteriana por *Helicobacter pylori*
- Estrés
- Reflujo biliar
- Anemia perniciosa (déficit de vitamina B12 y/o ácido fólico)
- Consumo de tabaco

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-gastritis/>

## Qué pasos seguir con gastritis

El tratamiento dietético y nutricional de la gastritis pasa por mejorar la calidad de vida del paciente, reduciendo los síntomas y evitando que empeore la inflamación de la mucosa gástrica.

Con este fin, nuestro equipo de Dietistas-Nutricionistas colegiados atenderá tu caso de forma totalmente personalizada, ayudándote a conocer tu afección digestiva y enseñándote como adecuar tu alimentación en cada momento para solucionar los problemas ocasionados por la gastritis o una dieta poco equilibrada, que deriva en problemas gástricos y aumento de peso.

1. Recogeremos y analizaremos todos los datos clínicos y dietéticos necesarios mediante la historia clínica y dietética
2. Evaluaremos en qué grado se encuentra tu gastritis
3. Pautaremos el plan dietético a seguir, te enseñaremos qué alimentos y de qué modo pueden aliviar o agravar la situación y te daremos estrategias que te ayuden en tu día a día
4. Resolveremos todas tus dudas aunque no tengas visitas programadas.
5. Te daremos las herramientas necesarias para que puedas llegar a ser autosuficiente y puedas volver a disfrutar del placer de la alimentación



## Alimentos a evitar

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS A EVITAR CON GASTRITIS
ALIMENTOS CRUDOS	Se debe moderar el consumo de alimentos crudos, especialmente cuando existe una sintomatología fuerte. Con ello no se quiere prohibir ni mucho menos el consumo de frutas y hortalizas crudas, pues ambas son pilares de una alimentación saludable, si no que, en los momentos de mayor crisis se eliminen.
COCINADO A LA PLANCHA	Los alimentos cocinados a la plancha no son recomendables. Es preferible escoger otros modos de cocción como: horno, vapor, hervido o papillote, pues no irritan nuestra mucosa gástrica.
BEBER ENTRE COMIDAS	Evitar beber mucho líquido durante las comidas. Por ello, el líquido que bebamos durante el día será mejor repartirlo entre ingestas (entre horas), ya que un gran volumen de agua dificulta la digestión e incrementa las molestias. Quedan incluidos en este apartado las sopas, cremas vegetales y purés, pues también contienen mucha agua.
ALIMENTOS FRÍOS O CALIENTES	Ingerir alimentos muy fríos o muy calientes. Aquellos alimentos que se sacan del refrigerador no deberán ser consumidos inmediatamente. Hay que atemperar los alimentos y eso implica tener una previsión de que se va a comer. Por otro lado, es totalmente desaconsejable la ingesta de alimentos que estén demasiado calientes como por ejemplo las infusiones. Los alimentos no atemperados incrementan las molestias y son irritantes.
ALIMENTOS IRRITANTES	Evitar la ingesta de alimentos irritantes: Como por ejemplo los cítricos (naranjas, pomelos, mandarinas) u otras frutas como el kiwi o el tomate, la sal, los picantes o el alcohol.
ALIMENTOS CON GRASA	Evitar la ingesta de alimentos con mucha grasa. Las grasas, así como las comidas que más grasas incorporan, son más difíciles de digerir, acrecentando de ese modo las molestias.
BEBIDAS	Evitar las bebidas con gas. Todos los refrescos, así como las bebidas carbonatadas, se deberán de evitar ya que solo harán que incrementar las molestias.

## Alimentos recomendados

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS EN UNA DIETA PARA LA GASTRITIS
CEREALES Y FÉCULAS	Pasta, arroz, cuscús, polenta, espelta (blancos, no integrales), patata, moriato, tapioca.
LÁCTEOS	Leche desnatada preferiblemente tipo A2, yogur desnatado preferiblemente tipo A2, queso fresco.
FRUTA	Plátano, pera, manzana y papaya maduros; Fruta en almíbar; membrillo, mermelada o compotas; zumo de manzana; manzana o pera al horno o hervidas.
VERDURA	Calabacín, judía verde, acelgas, espinacas, champiñones, berenjena. En función del grado de molestias, se comenzará consumiendo todas las verduras en puré y al cabo de los días se volverán a introducir enteras.
GRASAS	Aceite de oliva virgen extra y de baja graduación (< 0,6°)
ALIMENTOS PROTEICOS	Pollo, pavo, conejo, pescado blanco y huevos. Hervidos, al papillote, al horno o a la plancha suave; jamón cocido, curado o pechuga de pavo.
OTROS	Bebida de arroz, caldos vegetales y/o de pollo.

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-gastritis/>



## Dieta aconsejada

Cuando sufrimos gastritis la alimentación debe cumplir los objetivos de disminuir los síntomas y a su vez facilitar la sanación de la inflamación del estómago. Así pues, debe ser una alimentación de fácil digestión tanto en el tipo de alimentos, como en las cocciones así como en las cantidades. Realizaremos varias ingestas diarias y de pequeña cantidad, comiendo de forma tranquila, despacio y masticando bien. Buscaremos alimentos no integrales, proteicos con fibras musculares más fáciles de digerir como es el caso del pescado blanco y la carne blanca, priorizando el aceite de oliva virgen extra en crudo y en pequeñas cantidades, así como frutas y verduras de fácil digestión, tales como las que se indican en los alimentos recomendados.

### RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA GASTRITIS

La dieta para la gastritis debe contemplar alimentos de fácil digestión, evitar los irritantes y controlar la fibra.

- Elige alimentos fáciles de digerir como calabacín, calabaza, zanahoria, plátano maduro, pescado blanco o carnes blancas, entre otros. Y evita los cereales integrales, los frutos secos o las legumbres con cáscara.
- Cocina suave para ablandar los alimentos, como es el caso del hervido, el vapor o papillote.
- Come poco y a menudo para evitar llenar mucho el estómago.
- Toma el agua fuera de las comidas, por el mismo motivo.
- Utiliza infusiones adecuadas para calmar las molestias.
- Reintroduce de nuevo y poco a poco los alimentos que ahora no estás tomando a medida que vayas sintiéndote mejor.



## Ejemplo de menú

	± LUNES	± MARTES	± MIÉRCOLES	± JUEVES	± VIERNES
COMIDA	Paella de arroz blanco con calabacín, zanahoria y guisantes	Endibias a la plancha	Cuscús con calabacín, berenjena y champiñones hechos a fuego	Macarrones blancos con calabacín y berenjena al horno	Puré de patata
	Pollo al horno con melocotón en almíbar	Espaguetis blancos con gambas, perejil y aceite de oliva	Contramuslo de pollo al horno con manzana	Conejo al horno con hierbas aromáticas	Lenguado al horno acompañado zanahoria y colinabo asados al horno
	Yogur natural Az con canela	Marzana al horno	Plátano	Pera al horno	Plátano
CENA	Crema de hinojo y patata	Merluza en papillote con hinojo, zanahoria, apionabo y patata	Judía verde, patata y zanahoria al vapor	Endibias a la plancha	1 Tortilla de maíz o trigo rellena de calabacín y berenjena al horno y tras de pollo - 1 Tortilla de maíz o trigo rellena de calabacín y berenjena al horno y huevo revuelto
	Huevo duro	Pan blanco tostado suave	Tortilla francesa	Lubina con calabaza y boniato al horno	Yogur natural Az con canela
	Plátano	Yogur natural Az con canela	Pan blanco tostado suave	Pan blanco tostado suave	Yogur natural Az con canela
			Yogur natural Az con canela	Yogur natural Az con canela	

Más información en: <https://menjasa.es/dieta-gastritis/>

Menja sa  
T. 938 643 276  
[www.menjasa.es](http://www.menjasa.es)  
[info@menjasa.es](mailto:info@menjasa.es)

