



DIETA: DISPEPSIA-GASTRITIS-ULCERA

RECOMENDACIONES GENERALES:

Siempre *DEBE* ser supervisada por el médico tratante:

1. Beber abundante líquido, de 2 a 3 litros por día.
2. Comer despacio, masticando adecuadamente los alimentos.
3. Ingerir pequeños volúmenes repartidos en 4 a 6 comidas.
4. Evitar alimentos con excesos de grasas como ser facturas, manteca, mayonesa, fiambres, embutidos
5. No ingerir alcohol, café, mate de bombilla, analgésicos y antiinflamatorios.
6. Evitar alimentos picantes (chimichurri, escabeches, ají molido, pimienta).
7. No consumir jugos ni frutas cítricas (limón, pomelo, naranja mandarina, kiwi).
8. Evitar excesos de golosinas y dulces (caramelos, chicles, chocolates, dulce de leche).
9. No acostarse antes de 2 horas luego de haber comido.
10. Evitar la automedicación.
11. Consulte sus dudas con su médico si padece otras enfermedades como diabetes, insuficiencia cardíaca o renal.

DESAYUNO Y MERIENDA:

- Te o mate cocido.
- Leche descremada con edulcorantes o azúcar hasta dos cucharaditas por infusión. Galletitas de agua, salvado o pan francés en rodajas finas tostadas, hasta 8 unidades por día o 4 rodajas de pan lactal.
- Ricota o quesos blancos descremados o dos fetas de queso de barra.
- Jalea o mermelada de membrillo, manzana, durazno, damasco, ciruela.

COLACIONES:

Seleccione entre estas opciones:

- Yogourt descremado, con o sin frutas o cereales.
- Una porción de queso port salut y o dulce de membrillo o batata.
- Gelatina con o sin frutas. .
- Tostado de jamón y queso.
- Compotas de ciruela, damasco, durazno, pera, manzana.
- Sopas de verduras licuadas.
- Infusión con 2-3 galletitas.
- Licuado de frutas con o sin leche sin agregado de azúcar.

ALMUERZO Y CENA:

- Bebidas abundantes, sin gas, finamente gasificadas, caldos de frutas.
- Carne pollo o pescado en porciones moderadas, desgrasados preparados a la plancha parrilla o hervidos. Hamburguesas solamente caseras.
- Huevo duro no más de 2 veces por semana
- Pastas, fideos, ñoquis, pastas rellenas de ricota y o espinaca, condimentado con girasol, maíz u oliva. Polenta o arroz si no sufre de constipación.
- Hortalizas preparadas al vapor, hervidas o al horno: papa, batata, zapallo, calabaza, zanahoria, pulpa de zapallitos espinaca o acelga, remolacha.
- Frutas peladas o cocidas: banana madura, manzana, pera, durazno, damasco, Gelatinas postres elaborados con leche descremada, helados de agua.
- Condimentos permitidos: sal, orégano, albahaca.