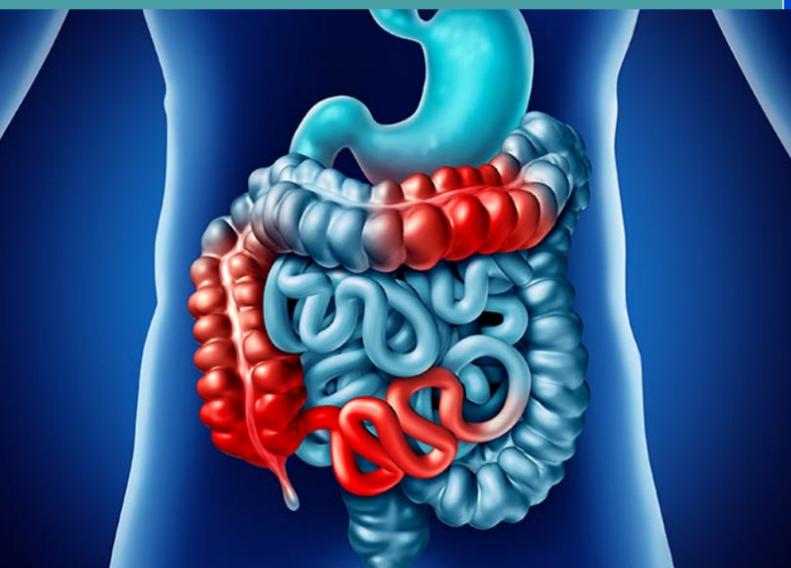


Dra. Laura Blasi Pineda

ALIMENTOS QUE SE EVITAN EN LOS PROBLEMAS GASTROINTESTINALES

ALIMENTOS QUE SE EVITAN EN LA GASTRITIS

Se recomienda evitar la leche y lácteos con alto contenido en grasa (como los quesos curados o el yogur griego); la carne grasa; los embutidos; las verduras flatulentas (brócoli, col, coliflor, cebolla y alcachofas) y crudas; las frutas, especialmente los cítricos, en almíbar o confitadas; las salsas y picantes; las bebidas como café, té, gaseosas y todas las alcohólicas.



SX INTESTINO IRRITABLE

El consumo de vegetales de hoja crudos, especialmente la lechuga, en la última comida del día puede provocar distensión abdominal. Los alimentos ricos en fibra insoluble como los cereales integrales, los frutos secos. El chocolate. El café. Las bebidas alcohólicas y bebidas azucaradas. Es recomendable no fumar.

ERGE

EL REFLUJO SE PRODUCE CUANDO NO FUNCIONA CORRECTAMENTE EL MÚSCULO EN FORMA DE ANILLO (LLAMADO EL ESFÍNTER ESOFÁGICO INFERIOR) QUE NORMALMENTE EVITA QUE LOS CONTENIDOS DEL ESTÓMAGO ASCIENDAN HACIA EL ESÓFAGO.

EL ESÓFAGO ES EL TUBO HUECO QUE COMUNICA LA GARGANTA (FARINJE) CON EL ESTÓMAGO. EL ESFÍNTER ESOFÁGICO INFERIOR ES EL ANILLO DEL MÚSCULO QUE MANTIENE EL FONDO DEL ESÓFAGO CERRADO PARA QUE EL ALIMENTO Y EL ÁCIDO DEL ESTÓMAGO NO FLUYAN OTRA VEZ HACIA EL ESÓFAGO.

Debe evitar comer o beber las siguientes cosas: chocolate, café, menta, alimentos grasosos o picantes, tomates y productos derivados del tomate, bebidas alcohólicas.

Comer cantidades saludables y equilibradas de diferentes tipos de alimentos es bueno para la salud en general. Para información adicional sobre comer una dieta balanceada. Si tiene sobrepeso u obesidad, debe consultar con el médico o dietista acerca de los cambios en la dieta que pueden ayudarle a adelgazar y a disminuir los síntomas de la enfermedad por reflujo gastroesofágico.

ERGE

Tomar alimentos ricos en mucílagos, un tipo de fibra que suaviza la mucosa, como la calabaza, el calabacín y la borraja. Llevar un orden en los horarios de las comidas y no dejar pasar muchas horas entre comida y comida para que no sean muy abundantes y requieran de mucho tiempo de digestión en el estómago.