



# ALIMENTOS NO RECOMEDABLES

**BRYAN ALAIN MORALES GONZALEZ**

## GASTITIS

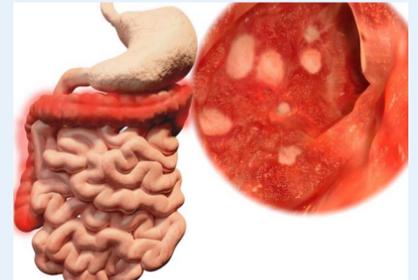
---



Alimentos que se deben evitar 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 DE INTESTINO IRRITABLE

---



Evite las bebidas con gas y los alimentos flatulentos como: col, coliflor, habas, garbanzos, lentejas, coles de Bruselas, cebollas, puerros, guisantes, frutos secos y en conserva

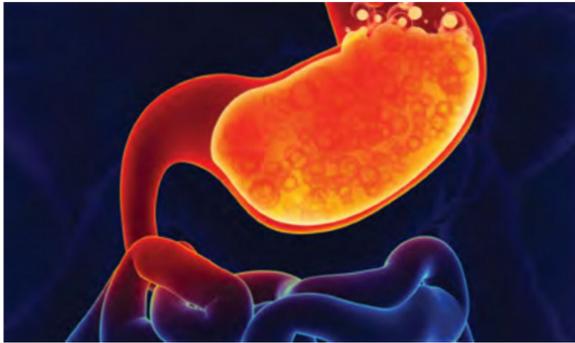
Evite el uso de laxantes.

Evite, en lo posible, las situaciones que le pongan nervioso o estresen

Al igual: Los alimentos ricos en fibra insoluble como los cereales integrales, los frutos secos. El chocolate. El café

## ERGE

---



chocolatecafémenta alimentos grasosos o picantes tomates y productos derivados del tomate bebidas alcohólicas Cítricos (naranja, mandarina, limón, pomelo, kiwi, piña).

### DEFINICION DE ESTOS

ERGE: Una enfermedad digestiva en la que el ácido o la bilis estomacal irrita el revestimiento del esófago.

GASTRITIS: es un término general para un grupo de enfermedades con un punto en común: la inflamación del revestimiento del estómago

SINDROME DEL INTESTINO IRRITABLE: Trastorno intestinal que ocasiona dolor de vientre, gases, diarrea y constipación.

**BRYAN ALAIN MORALES GONZALEZ**