

NUTRICION GASTROINTESTINAL

NUTRICION

GASTRITIS ALIMENTOS QUE SE PUEDEN COMER

Si tu gastritis es causada por esta bacteria aumenta tu ingesta de quelites. Trata de consumir alimentos no irritantes para tu estómago, como: Verduras cocidas sin piel, quelites, frutas cocidas, carnes magras, pescado, clara de huevo y bebidas sin cafeina.

GASTRITIS ALIMENTOS QUE NO DEBEN COMER

La grasa es un irritante para el estómago, evita los alimentos grasosos. Como: Queso, mantequilla, leche de vaca, pimienta, mostaza, vinagre, cafe y bebidas alcoholicas

INTESTINO IRRITABLE ALIMENTOS QUE SE PUEDEN COMER

Así pues, la dieta FODMAP es una dieta baja o sin fructosa, lactosa, fructanos, galactanos y polioles. Presentes en los siguientes alimentos: Frutas: como manzana y pera. Verduras: como cebolla, espárrago y ajo. Legumbres: como guisante, soja y lentejas.

INTESTINO IRRITABLE ALIMENTOS QUE NO DEBES COMER

Es por esta razón, que las personas que la padecen deben evitar los alimentos que producen gases tales como: coliflor, garbanzos, lentejas, habas, cebollas, frutos secos, bebidas gaseosas.

REFLUJO GASTROESOFAGICO

Dieta variada y equilibrada, con un contenido alto de fruta, verdura y fibra vegetal de cereales y legumbres. Distribuir la ingesta total del día en 5 tomas, mejor que 3, para evitar picar entre horas. Comer lentamente y masticar bien los alimentos. Evita el café, tanto con cafeína como descafeinado, ya que aumenta la acidez del estómago y es un alimento excitante. En su lugar se recomienda infusiones como; Manzanilla, anís verde, melisa, naranja amargo o azahar, tomillo, hierba luisa o lúpulo.