

# ALIMENTOS QUE DEBEN EVITAR LOS PACIENTES CON TRASTORNOS GASTROINTESTINALES

## 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



## SÍ PUEDES COMER

Verduras cocidas, sin piel. Quelites. Frutas cocidas. Carnes magras. Pescado. Clara de huevo. Bebidas sin cafeína, como infusiones, jugos naturales y agua. Arroz y pasta.



## SX DE INTESTINO IRRITABLE

Evitar los alimentos ricos en grasas, las frutas cítricas (sobre todo la naranja) y las espinacas para menguar y neutralizar el efecto laxante producido por las sales biliares (bilis) en el colon. Disminuir el consumo de fructosa

Si lo que predomina es la diarrea evite los derivados lácteos, café, té y chocolate. Puede tomar leche vegetal (de almendras). 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



## ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO

chocolate. café. menta. alimentos grasosos o picantes. tomates y productos derivados del tomate. bebidas alcohólicas.

