

Alimentos que deben evitar los pacientes que padecen de; Gastritis, Sx de Intestino Irritable y ERGE

GASTRITIS

¿QUÉ ALIMENTOS NO SE PUEDEN COMER EN CASO DE 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

EVITAR LOS ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN FIBRA, SOBRE TODO LA DEL TIPO SOLUBLE, YA QUE RETRASA EL VACIAMIENTO GÁSTRICO

ALIMENTOS QUE NO SE DEBEN DE CONSUMIR EN INTESTINO IRRITABLE

EVITAR LAS COMIDAS COPIOSAS

EN GENERAL, AUNQUE CADA INDIVIDUO DEBE PROBAR SU TOLERANCIA, SE DEBE EVITAR/LIMITAR: EL CONSUMO DE AQUELLOS ALIMENTOS FLATULENTOS (COL, COLIFLOR, LEGUMBRES, ALCACHOFA, BRÓCOLI, CEBOLLA, UVAS

EL CONSUMO DE VEGETALES DE HOJA CRUDOS, ESPECIALMENTE LA LECHUGA, EN LA ÚLTIMA COMIDA DEL DÍA PUEDE PROVOCAR DISTENSIÓN ABDOMINA

EL CHOCOLATE EL CAFÉ LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y BEBIDAS AZUCARADAS

ALIMENTOS QUE DEBEN EVITAR LOS PACIENTES QUE PADECEN DE ERGE

- CHOCOLATE.
- CAFÉ
- MENTA.
- ALIMENTOS GRASOSOS O PICANTES.
- TOMATES Y PRODUCTOS DERIVADOS DEL TOMATE.
- BEBIDAS ALCOHÓLICAS