

**Recomendaciones para
pacientes con gastritis**

Síguenos en



Tenga en cuenta...

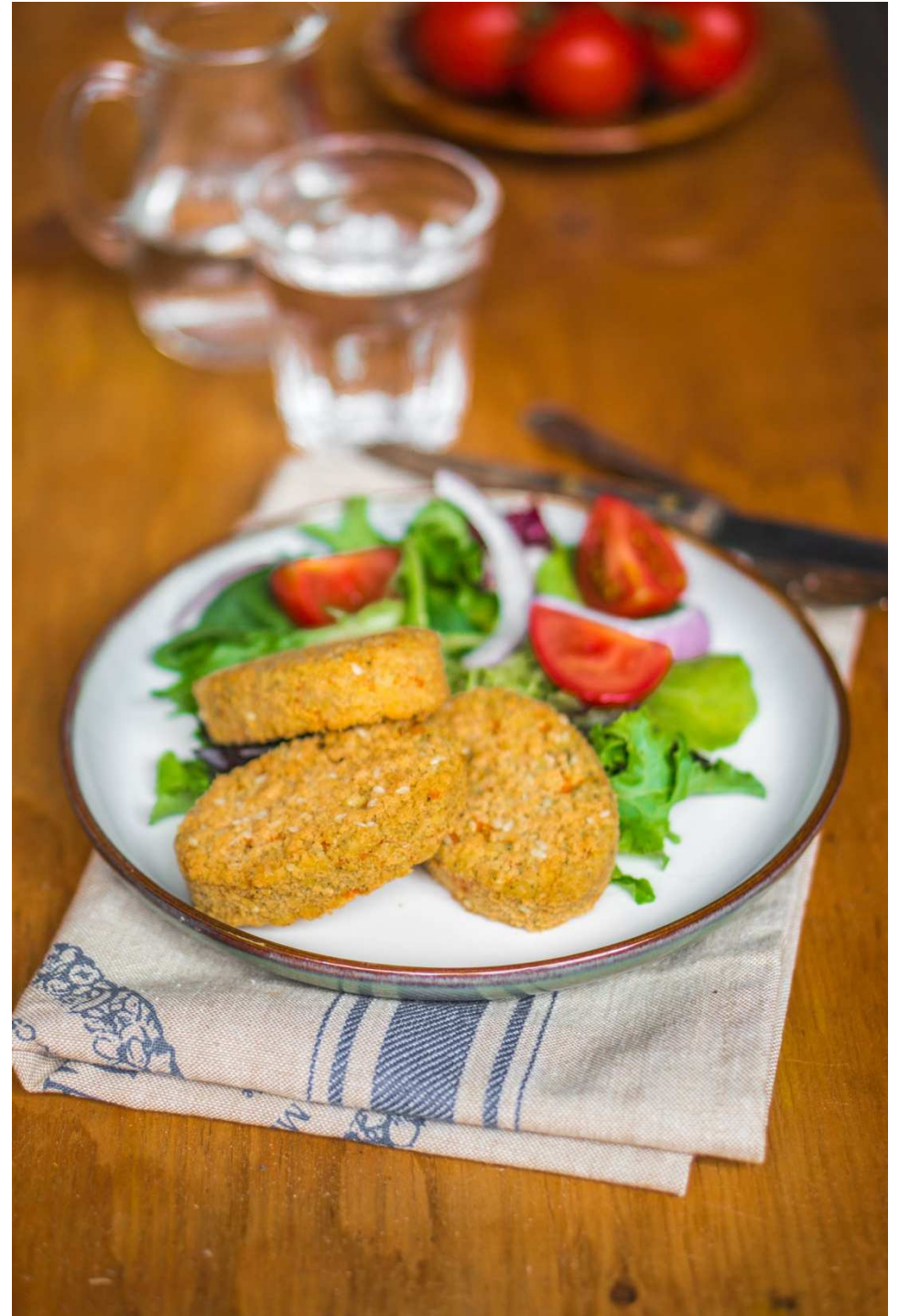
Debe consumir los alimentos en 6 tiempos de comida, es decir fraccionar la alimentación diaria así:

- *Desayuno, Medias nueves, Almuerzo, Medias tardes, Cena, y en el caso de que pase mucho tiempo entre la hora de la cena y la hora de acostarse, puede consumir una porción pequeña de algún alimento permitido.*
- *Mastique despacio, tómese el tiempo suficiente para el consumo de sus alimentos, una buena masticación garantiza una mejor digestión de los alimentos, mejorando los síntomas gastrointestinales y aumentando la sensación de saciedad.*
- *Evite consumir los alimentos a temperaturas extremas, no muy calientes y no muy fríos.*
- *Evite el consumo de frutas ácidas como la naranja, lulo, maracuyá, toronja, limón, mandarina, piña etc.*
- *Evite el consumo de condimentos utilice para sus preparaciones las especias como el laurel, tomillo, ajo, yerbabuena, menta, curry, etc.*
- *Evite el consumo de alimentos picantes y salsas de todo tipo, como el ají, salsa de tomate, mostaza, mayonesa, salsa tártara, etc.*
- *Evite el consumo de bebidas estimulantes y colas como el café, el té, tinto, gaseosas de toda clase.*



Tenga en cuenta...

- Evite el consumo de carnes curadas, ahumadas y embutidos.
- Puede consumir verduras frescas evitando las productoras de gas como coliflor, brócoli, repollo, cebolla, lechuga y que preferiblemente estén cocidas.
- Prefiera el consumo de carnes blancas como pollo sin piel o pescado.
- Evite alimentos fritos y los que tengan exceso de grasa.
- Cuando termine de comer no se acueste inmediatamente debe dejar pasar por lo menos una hora antes de acostarse.
- No realice siestas después de la comida.
- Realice ejercicio diario acorde con las recomendaciones de su médico tratante.
- Duerma 8 horas diarias, no se estrese.
- No deje pasar ningún tiempo de comida, y por supuesto, no demore lapsos largos de tiempo sin comer.





Bocagrande Cra 6 No 5 – 101
PBX 647 52 90
Informacion@clinicamedihelp.com
www.clinicamedihelp.com
Cartagena - Colombia

Síguenos en

