

Dieta Gastroprotectora

Dr. Oscar Olivera

Especialista en Gastroenterología y Cirugía General

(MN 127.094/ MP 451.794)

INDICACIONES:

Está indicada en la gastritis aguda y crónica, fase de remisión úlcera péptica, úlcera duodenal, hernia de hiato y dispepsia en general.

OBJETIVOS TERAPÉUTICOS:

Evitar los alimentos que aumenten la secreción excesiva de ácido clorhídrico o sean irritantes de la mucosa, así como evitar el reflujo gastroesofágico en la hernia de hiato.

La dieta aliviará los síntomas, pero no tiene carácter curativo

CONSEJOS GENERALES:

- Se aconseja no acostarse inmediatamente después de comer, esperar al menos 60 minutos.
- Para evitar el reflujo gastroesofágico (el que proviene del estómago), se debe procurar tener la cabeza algo elevada sobre el resto del cuerpo.
- Suprimir el tabaco, pues el humo contiene numerosos estimulantes de la secreción y de la motilidad gastrointestinal.
- Mantener un peso adecuado.

CONSEJOS DIETÉTICOS:

- Comer despacio, sin prisas, masticando bien los alimentos y en un ambiente tranquilo. Es muy importante que los alimentos pasen de la boca al estómago lo más disgregados posibles.
- Para disminuir el trabajo gástrico, se recomienda realizar de 5 comidas diarias de poca cantidad: desayuno, refrigerio a media mañana, almuerzo, merienda y cena.
- Opte por una dieta variada y equilibrada, con un aporte bajo en grasa y fibra.
- Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- Se debe evitar el consumo de alimentos con irritantes químicos: ácidos (limón o vinagre), picantes (pimentón picante o tabasco), salados, muy condimentados



(cubitos de caldo), alimentos a temperaturas extremas (muy fríos o muy calientes), así como los irritantes físicos ricos en fibra (cereales y harinas integrales).

- Además se evitarán aquellos alimentos que el paciente refiera que le provocan malestar.
- No ingiera volúmenes grandes de comida ni a temperaturas muy frías o muy calientes.

PLAN DIARIO (Al menos 2 semanas)

Desayuno

Té con leche descremada, 2 rodajas de pan blanco light, 1 cda. sopera de queso blanco descremado y 2 cditas. de mermelada light.

Media mañana

1 yogur descremado solo ó 1 fruta, preferentemente cocida y sin cáscara, o en almíbar bajas calorías o cruda subdividida. Manzana, pera, durazno, damasco, banana bien madura.

Almuerzo

Caldo casero colado ó 2 vasos de agua.

1 porción abundante de verduras preferentemente cocidas, o crudas bien subdivididas. Calabaza, zapallo, zanahoria, remolacha, centros de palmitos, corazones de alcauciles, puntas de espárragos, champignon, tomate sin piel y sin semillas, zapallito sin piel y sin semillas, chauchas sin hilos y sin porotos, zuchinni sin piel y sin semillas, berenjena sin semillas.

Arroz blanco: 1 taza en cocido o papa o batata: 1 unidad.

o tarta de vegetales permitidos sin tapa: 1 porción

o pastas simples (fideos o ñoquis) o rellenas light: 1 plato (sin salsa).

Fruta permitida ó 1 postre light de vainilla ó 1 yogur descremado

Merienda

Té con leche descremada

2 rodajas de pan blanco diet.

1 porción de queso magro semiduro ó 1 cda. sopera de queso blanco descremado y 2 cditas. de mermelada light.

Cena

Caldo casero colado

1 porción abundante de verduras crudas y/o cocidas (igual al almuerzo).



1 porción de carne roja (1 churrasco de lomo o cuadril) ó 5 rodajas finas de peceto ó 2 milanesas medianas) ó 1 porción de pollo (1/4 sin piel) ó 1 porción de pescado (2 filetes ó 1 medallón de salmón ó 1 lata de atún al natural de 180 g)
Fruta permitida ó 1 postre light de vainilla ó 1 yogur descremado.

Alimentos aconsejados:

- * Lácteos descremados.
- * Frutas y verduras: manzana, pera, durazno, damasco, banana, zapallo, calabaza, zanahoria, palmitos, champiñones, remolacha, puntas de espárragos, corazón de alcauciles, chauchas sin hilos ni porotos, zapallito y tomate sin piel y sin semillas, cocidos y subdivididos.
- * Cereales refinados (arroz blanco), pastas simples de laminado fino o rellenas con alimentos permitidos sin recalentar, pan blanco.
- * Carnes blancas y rojas magras en una primera etapa subdivididas y luego progresar a cortes enteros.
- * Aceite crudo.
- * Bebidas sin gas.
- * Café descafeinado, té o mate cocido livianos.
- * Condimentos aromáticos: perejil, romero, laurel, tomillo, orégano, azafrán, albahaca, comino y salvia.

Alimentos no recomendados:

- * Chocolate.
- * Cítricos.
- * Menta y productos de menta.
- * Nuez moscada.
- * Infusiones intensas, café.
- * Alcohol, bebidas con gas.
- * Alimentos grasos, preparaciones fritas o con alto contenido de grasas.