

Gastritis y protección gástrica

Pautas de recuperación

Alimentos aconsejados:

- Cocciones sencillas: plancha, grill, horno, hervidos.
- Pasta, arroz, patata, pan blanco.
- Verduras cocidas y sin piel.
- Frutas cocidas, en compota o en conserva.
- Carnes magras, pescados, clara de huevo.
- Quesos y lácteos desnatados.
- Agua y bebida sin cafeína.

Alimentos a tomar con moderación:

- Verduras crudas y flatulentas.
- Ajo, cebolla, tomate, pepino, pimiento.
- Productos integrales o muy ricos en fibra.
- Frutas con piel, verdes o poco maduras.
- Leche entera, nata y mantequilla.
- Embutidos.
- Quesos fermentados y muy curados.
- Chocolate y bollería.
- Zumos de uva y cítricos.
- Bebidas carbonatadas.

Alimentos a evitar:

- Temperaturas extremas de alimentos y bebidas.
- Pimiento molido, mostaza y vinagre.
- Café y té.
- Alcohol.

Consejos:

- Mastique y coma lentamente.
- Fraccione la dieta en pequeños volúmenes: desayuno – almuerzo – comida – merienda – cena.

¿Cuál es el pronóstico de una gastritis?

La mayoría de casos mejoran rápidamente una vez ha iniciado el tratamiento.

Se recomienda realizar un control de la gastritis y de su estado médico general en las consultas de medicina:
C/Balmes 271, 08006 Barcelona, Consultas externas.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra **App**.

Hospital El Pilar

Grupo  quirónsalud