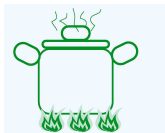


## Consejos generales en caso de gastritis

- La gastritis o inflamación gástrica, puede ser debida a varias causas. El tratamiento, además de farmacológico, consiste en seguir una dieta adecuada, cambiando también algunos hábitos.
- Consejos generales a seguir:**
  - Masticar bien los alimentos para favorecer su digestión. No comer rápido.
  - Evitar comidas pesadas y abundantes. Se aconseja hacer de 4 a 5 tomas al día, y de menor cantidad
  - Le recomendamos formas de cocinado suaves tipo **horno, vapor, hervido, plancha,**



- Evite alimentos y bebidas demasiado calientes.
- No acostarse inmediatamente después de comer, espere al menos 30 minutos.
- Fumar empeora la sintomatología.

- Alimentos desaconsejados**

- Carnes grasas (cerdo, cordero), vísceras.
- Embutidos grasos
- Pescados azules (atún, sardina...), marisco
- Leche entera, quesos, mantequilla y nata
- Verduras flatulentas (alcachofa, col, coliflor...), verduras crudas (pepino, pimiento, cebolla, lechuga...)
- Fruta verde con piel, fibrosa o ácida
- Frutos secos (almendras, nueces, avellanas...)
- Aceitunas
- Chocolate, cacao y café
- Pasteles, bollería, natilla, flan
- Especias: mostaza, pimienta y picantes
- Fritos y rebozados
- Bebidas alcohólicas



- Alimentos permitidos**

- Carnes magras: ternera pollo, pavo, conejo
- Embutidos magros: jamón dulce, pechuga de pavo, jamón país, jamón ibérico
- Pescados blancos
- Huevos: pasados por agua o en tortilla
- Leche y lácteos desnatados
- Verduras: hervidas, al vapor o en purés, crudas según tolerancia
- Caldos desgrasados
- Fruta madura o cocida
- Patata, pan, arroz, pastas y legumbres según tolerancia
- Aceite de oliva
- Hierbas aromáticas para condimentar.