

## SERVEI D'ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ

### Consells per a una dieta de protecció gàstrica

#### Aliments desaconsellats

- Carns grasses (porc, xai)
- Menuts
- Embotits grassos
- Peixos blaus (tonyina, sardina ...)
- Marisc.
- Llet sencera, formatges, mantega i nata
- Cereals, productes integrals
- Verdures flatulentes (carxofa, col, coliflor ...), verdures crues (cogombre, pebrot, ceba, enciam ...)
- Fruita verda, amb pell, fibrosa o àcida
- Fruits secs (ametlla, nous, avellanes ...)
- Olives
- Xocolata, cacau i cafè
- Pastissos, brioixeria, crema i flam
- Espècies: mostassa, pebre i picants
- Fregits i arrebossats
- Begudes alcohòliques
- Begudes amb gas

#### Aliments permesos

- Carns magres: vedella pollastre, gall dindi, conill
- Embotits magres: pernil dolç, pit de gall dindi, pernil país i pernil ibèric
- Peix blanc
- Ous: passats per aigua o truita
- Llet descremada, iogurt descremat i formatges frescos o mató
- Verdures: bullides, al vapor o purés, crues segons tolerància
- Caldos desgreixats
- Fruita madura o cuita
- Patata, pa, arròs, pastes i llegums segons tolerància
- Oli d'oliva
- Herbes aromàtiques

#### Consells a seguir

- Mastegar bé els aliments per afavorir la seva digestió
- Evitar menjar copiosos i abundants. S'aconseja fer de 4 a 5 àpats al dia
- Elaboracions suaus tipus forn, vapor, bullit, planxa

Per a més informació, contacteu amb el Servei de Dietètica (prèvia hora concertada): Elena Guedea, Pia Güell, Ana Canales i Marta Jansana. **Per demanar hora, truqueu al 93 5656000**