

## SERVICIO DE ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICIÓN

### Consejos para una dieta de protección gástrica

#### Alimentos desaconsejados

- Carnes grasas (cerdo, cordero)
- Vísceras
- Embutidos grasos
- Pescados azules (atún, sardina...)
- Mariscos
- Leche entera, quesos, mantequilla y nata
- Cereales, productos integrales
- 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
- Especies: 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 descremada, yogur descremado y quesos frescos o requesón
- 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

#### Consejos a seguir

- Masticar bien los alimentos para favorecer su digestión
- Evitar comidas copiosas y abundantes, se aconseja hacer de 4 a 5 tomas al día
- Elaboraciones suaves tipo horno, vapor, hervido, plancha

Si desea más información, contacte con el Servicio de Dietética (previa hora concertada): Elena Guedea, Pia Güell y Marta Jansana. **Para pedir hora, llame al 93 5656000**