



Clínica
Corachan

Dieta de protección gástrica y/o duodenal

Servicio de urgencias



FANS
DE LA
SALUD



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 30-40 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 a 6 tomas diarias poco cuantiosas: desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena y una toma antes de dormir.

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 irritantes químicos: ácidos (limón o vinagre), picantes (pimentón picante o tabasco), salados, muy condimentados (cubitos de caldo), de carne y 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.

CUADRO DE RECOMENDACIONES:

ALIMENTO	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Leche desnatada y semidesnatada. Yogur y Cuajada. Queso fresco, requesón, quesos suaves.	Derivados lácteos con frutas, cereales o frutos secos, quesos curados. Helados, nata...
CEREALES	Refinados (no integrales): Arroz, sémola, pasta alimentaria. Pan blanco. Cereales de desayuno tipo maíz tostado. Galletas tipo maría.	Cereales integrales. Pan y galletas con semillas añadidas.
LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS		Todos.
VERDURA Y HORTALIZAS	Verduras bajas en fibra, no flatulentas y cocinadas sin piel. Patata, zanahoria, calabacín.	Verduras crudas y flatulentas (col, cebolla, alcachofas).
FRUTAS	Cocidas, en compota o en conserva. Muy maduras: pera, plátano y manzana.	Frutas grasas (aguacate). Fruta con piel, fruta verde o poco madura.
CARNES	Carnes magras (conejo, ternera, pollo, pavo, fiambre de pollo y pavo)	Carnes tendinosas o grasas, piel de pollo, vísceras, embutidos, productos preparados cárnicos
PESCADOS	Blancos (merluza, bacalao, lenguado, gallo, panga, rape, pescadilla, fletán, lubina)	Azul (graso): salmón, trucha, sardinas, anchoa, jurel, caballa, atún.
HUEVOS	Pasados por agua, escalfados, huevos al plato, huevos duros y tortilla	Huevo frito. Tortilla de patata.
GRASAS	Aceite, preferentemente de oliva. Se aconseja añadir el aceite crudo una vez cocinado el alimento.	Mantecas, mantequillas y margarinas, mayonesa.
BEBIDAS	Agua, zumo de frutas no ácidas, infusiones suaves. Recomendable beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.	Estimulantes: Café (también descafeinado), mate, té, colas. Menta, poleo, bebidas alcohólicas, carbonatadas y zumos cítricos.
AZÚCARES	Mermelada, miel y confituras sin semillas.	Dulce de leche, leche condensada, cacao (chocolate).
VARIOS	Caldos desgrasados.	Extractos para sopa, snacks, encurtidos, salsas picantes y ácidas, salazones, especias fuertes.
TECNOLOGÍA CULINARIA	Cocción al horno, agua o vapor. Plancha (sin tostar en exceso). Rehogados con poca grasa.	Fritos. Rebozados. Estofados y guisos grasos.

EJEMPLO MENÚ PARA DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA Y/O DUODENAL

Desayuno

Leche semidesnatada con azúcar o yogur
Pan blanco con mermelada o galletas María

Media mañana

Zumo de melocotón, manzana o uva; o fruta recomendada

Comida del medio día

1º (a elegir)

Puré de calabacín
Patatas hervidas con acelgas
Arroz a la jardinera
Macarrones blancos con jamón cocido, calabacín y berenjena

2º (a elegir)

Muslo de pollo asado sin piel con patata al horno
Ternera a la plancha
Merluza hervida
Pescadilla al horno

Postre

Plátano maduro
Melocotón en almíbar
Calabaza asada
Cuajada con azúcar
Natillas caseras elaboradas con leche desnatada

Pan blanco

Merienda

Infusión con azúcar y galletas María

Cena

1º (a elegir)

Hervido de judías verdes, zanahoria y patatas
Puré de verdura
Sopa de tapioca o de ave con fideos
Borrajá con patata

2º (a elegir)

Pechuga a la plancha con patata al vapor
Jamón de York a la plancha
Lenguado a la plancha con zanahoria cocida
Fletán al horno
Tortilla a la francesa o de calabacín

Postre

Manzana asada
Pera madura
Queso fresco con membrillo
Flan de vainilla

Pan blanco

Antes de dormir

Infusión con azúcar o yogur

Fuente: Hospital de Sagunto

Tel.: 93 254 58 00
www.corachan.com



Síguenos en:

 @clinicaCorachan  @clinicacorachan  @clinicacorachan  @clinicacorachan

Premio Top 20 a la mejor clínica de España
(2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021 y 2022)