



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para una dieta de protección gástrica”

INTRODUCCIÓN

La dieta de protección gástrica es una dieta de fácil digestión que está indicada en pacientes con hernia de hiato, úlcera gástrica o duodenal, e incluso es de utilidad en pacientes con pancreatitis crónica o como parte de la progresión alimentaria en enfermedades que afectan al tubo digestivo, desde el inicio de la tolerancia digestiva hasta alcanzar una dieta completa, una vez que haya finalizado la fase aguda de la enfermedad.

Es completa desde el punto de vista nutricional. Está compuesta por alimentos de consistencia variada, excluye las técnicas culinarias que hacen difícil la digestión, y evita los alimentos crudos, con excepción de la fruta muy madura. Así mismo, debe reducirse la cantidad de grasas y fibra.

OBJETIVOS

- Cubrir las necesidades nutricionales con la mínima estimulación gástrica.
- Aliviar el dolor y las molestias producidas por la enfermedad de base.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES

- Evite las comidas abundantes. Coma poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 5-6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse).
- Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien.
- Repose sentado media hora después de las comidas principales.
- Tome 2 litros de líquidos al día, en pequeñas cantidades, fuera de las comidas, 30 o 60 minutos antes o después. Evite los zumos de naranja, tomate y las bebidas gaseosas.
- Realice cocinados sencillos: hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno y evite los fritos, rebozados, empanados, salsas, guisos y en general todas aquellas cocciones que lleven adición de grasas y aceites.
- Las legumbres pueden producir “gases”. Para evitarlo cambie el agua de cocción una vez hayan hervido 10 minutos y páselas por el pasapurés para mejorar su digestión. Si no tolera los cereales integrales sustitúyalos por refinados.
- Utilice la sal, especias y condimentos con moderación.
- Evite los alimentos estimulantes (café, té, refrescos de cola, alcohol,...) e irritantes físicos (frutas y verduras crudas, carnes fibrosas, alimentos integrales,..) y aquellos que aún estando permitidos, note que no tolera bien de forma repetida.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para una dieta de protección gástrica”

EJEMPLO DE MENÚ

| Desayuno y merienda | Media mañana | Comida/cena | Postcena |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Leche, o yogur desnatado. - Galletas (tipo María), pan o cereales - Fruta o mermelada. | <ul style="list-style-type: none"> - Pan con jamón cocido o queso fresco. - Fruta. | <ul style="list-style-type: none"> - Pasta o arroz, patata o zanahoria hervida, en puré ó sopa. - Carne, pescado o huevo. - Pan. - Fruta o yogur desnatado. | <ul style="list-style-type: none"> - Yogur desnatado - Galletas (tipo María). |

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS













| GRUPO | RECOMENDADOS | DESACONSEJADOS |
|-------------------------------|--|--|
| Lácteos | Leche y derivados semi o desnatados. Quesos frescos y bajos en grasa. | Lácteos con frutos secos o no desnatados. Quesos secos y muy grasos. |
| Cereales, legumbres y patatas | Patata, arroz, sémola, pasta, pan, cereales del desayuno, galletas tipo María. Legumbres trituradas y pasadas por el pasapuré. | Todos los integrales. |
| Verduras y hortalizas | Cocidas y sin piel. | Verduras crudas y flatulentas (coles, brécol alcachofas). Verduras fibrosas (espárragos, remolacha alcachofas, puerro, maíz) |
| Cárnicos, pescados y huevos | Carnes magras: (lomo, solomillo de cerdo o ternera), aves sin piel, conejo, pescado blanco, huevos, jamón cocido. | Carnes tendinosas, o grasas, pescados muy grasos, vísceras y embutidos. |
| Frutas | Frutas cocidas, en compota, en conserva, muy maduras, sin piel, zumos de frutas no ácidas. | Frutos y frutas secas. Zumos de frutas ácidas (naranja, tomate). |
| Dulces y bollería | Mermelada, miel, confitura sin semillas ni frutas. | Dulce de leche, confituras con semillas o frutas troceadas. Bollería industrial. |
| Bebidas | Agua, infusiones, caldos desgrasados, batidos realizados con leche o yogur desnatados. | Café, té, mate, cacao, alcohol y bebidas carbonatadas. |
| Aceites y grasas | Aceite de oliva, girasol en pequeñas cantidades. | Mantequilla, margarina, nata y beicon. |
| Condimentos y otros | Laurel, canela, hierbas aromáticas, vainilla, perejil. | Pimienta, ajo, pimentón, tabasco. Alimentos salados y ahumados. |



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para una dieta de protección gástrica”

FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS

| Grupos de alimentos | Frecuencia recomendada | Peso de cada ración (en crudo y neto) | Medidas caseras 1 plato normal | |
|--|---------------------------|---------------------------------------|---|--|
|  FRUTAS | DIARIO (raciones/día) | ≥ 3 | 120-200 g | 1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón |
|  VERDURAS | | ≥ 2 | 150-200 g | 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias |
|  LÁCTEOS | | 3-4 | 200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado | 1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas |
|  ACEITE DE OLIVA | | 3-6 | 10 ml | 1 cucharada sopera |
|  PAN y CEREALES | | 3-4 | 40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” | 3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades |
|  PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA | SEMANAL(raciones/ semana) | 4-6 | 60-80 g seco 150 g cocido 150-200 g de patatas | 1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas |
|  LEGUMBRES | | 2-4 | 60-80 g seco 150 g cocido | 1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías) |
|  PESCADO | | 4-5 (1-2 azul) | 150-170 g | 1 filete |
|  CARNES MAGRAS, AVES | | 3-4 carne magra | 130-150 g | 1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo |
|  HUEVOS | | 4-5 huevos | 60-75 g | 1 huevo |
|  ACTIVIDAD FÍSICA | | DIARIO | Diario | >30 minutos |
|  AGUA (y líquidos de bebida) | 8-12 | | 200- 250 ml | 1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,... |

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)