



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Elaboración:

Irene Trejus. Nutricionista y dietista. Clínica del Country
Mayo de 2015

Revisión:

Diego Carrero. Médico auditor de calidad. Clínica del Country
Mayo de 2015

Aprobación:

Comité de historias clínicas. Clínica del Country
Junio de 2015

Dieta para manejo de la gastritis

- Evite los alimentos que usted ha identificado que le producen irritación.
- Consuma comidas pequeñas frecuentes y fraccionadas.
- Durante episodios agudos de dolor o irritación gástrica consuma los alimentos blandos en forma de purés, molido o en trozos.
- Limite el consumo de grasas de origen animal, fritos, apanados y comida rápida.
- Si presenta intolerancia a la leche y derivados lácteos consuma productos deslactosados.
- Evite el consumo de bebidas que contengan cafeína como café, té y chocolate, prefiera los productos descafeinados.
- Evite condimentos como ají, chile y pimienta.
- Haga 6 comidas en el día, respetando los horarios (cada 3 horas).
- Evite el consumo demasiado frecuente de alimentos ya que esto estimula la secreción de ácido gástrico.