



DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA Y/O DUODENAL

CONSEJOS DIETÉTICOS GENERALES:

- Comer despacio, 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.
- 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.
- **Evitar las situaciones de estrés.**

| ALIMENTOS | 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 |
| VERDURAS Y HORTALIZAS | Verduras preferiblemente en forma de puré o masticadas cuidadosamente bajas en fibra, no flatulentas y cocinadas sin piel (Patata, zanahoria, Calabacín, acelgas, espinacas, judías verdes). | 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 y las ácidas. |
| CARNES | Carnes magras: (conejo, ternera, pollo, pavo, fiambre de pollo y pavo) | Carnes tendinosas o grasas, piel de pollo, vísceras, |
| PESCADOS | Blanos (merluza, bacalao, lenguado, gallo, panga, rape, pescadilla, fletán, lubina). | Azul (graso): salmón, trucha, sardinas, anchoa, jurel, caballa, atún |
| 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). |

EJEMPLO MENÚ PARA DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA Y/O DUODENAL

DESAYUNO

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

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 almibar
Calabaza asada
Cujada con azúcar
Natillas caseras elaboradas con leche desnatada
Pan blanco

MERIENDA

Infusión con azúcar y galletas maria

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