

Dietas para pacientes

Servicio de Urgencias – Hospital de Sagunto



Dieta de protección gástrica y/o duodenal

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...

Página 2

Ejemplo de dieta

Con ánimo de facilitar la comprensión y el cumplimiento de la dieta.

Página 3



HOSPITAL SAGUNT I C.E.

SERVICIO DE URGENCIAS

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
Borraja 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