



Hablamos con un especialista para que nos resuma las recomendaciones sobre nuestra dieta en el caso de padecer esta dolencia

Hay ocasiones en las que nuestro estómago no se encuentra bien y **nos encontramos con la temida gastritis**, que es, tal y como nos confirma el doctor Pedro Mora Sanz, Jefe de Servicio de Aparato Digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, una inflamación de la mucosa del estómago. “Para diagnosticarla correctamente habría que hacer una gastroscopia con biopsia. Si bien es cierto que cuando aparecen síntomas (dolor, náuseas, vómitos, distensión) muchas veces se atribuye a una gastritis, pero sin llegar a confirmarlo con una prueba diagnóstica”, nos dice, aclarando, además, que las causas son múltiples, entre las que se encuentran **infecciones víricas o bacterianas (Helicobacter Pylori)**, consumo de alcohol, ingesta de fármacos como los antiinflamatorios, estrés, reflujo biliar o enfermedades autoinmunes.

¿Qué recomendaciones daría a alguien con gastritis?

El doctor nos resume una serie de eficaces recomendaciones que pueden sernos de utilidad para mitigar los síntomas de esta dolencia.

- **Medicamentos:** consulte con su médico antes de tomar alguno. En general, se deben evitar los “antiinflamatorios no esteroideos” (aspirina, ibuprofeno, naproxeno, dexketoprofeno, diclofenaco...), salvo indicación médica.
- Abandona el **consumo de tabaco**.
- Realiza **5 comidas al día** (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) poco copiosas para disminuir la distensión gástrica.
- Evita las **bebidas con gas** por este mismo motivo.
- Evita las **bebidas con alcohol** y cafeína u otros excitantes (té, café, mate, guaraná, ginseng, cacao).
- **Come despacio**, tranquila y masticando bien.
- Tras la comida, para favorecer el vaciamiento gástrico, **permanece la siguiente hora sin tumbarte**, haciendo alguna tarea que no requiera grandes esfuerzos físicos, o bien dando un paseo tranquilo.
- **Evita fritos**, rebozados, alimentos procesados y comidas muy condimentadas o picantes.
- **Cocina preferentemente al horno**, vapor y plancha, y más adelante también guisos sencillos, sin adicionar salsas o grasas.
- **Elige aceite de oliva**, mejor si es variedad “virgen”, para consumo en crudo o para cocinar (evitar margarinas/mantequillas/nata).

- Reduce de forma temporal el **consumo de alimentos "irritantes"**: lácteos enteros, frutas enteras y sobre todo cítricas, verduras crudas, los cereales integrales, las grasas animales, vísceras y embutidos).



Alimentos que sí puedes tomar

El doctor matiza que sí que se puede tomar leche semi o desnatada, quesos poco grasos, verduras cocidas y peladas, carnes magras o quitando la parte grasa (cerdo, ternera, conejo, aves, pescado blanco, jamón cocido), huevos, frutas cocidas en compota sin piel, miel, mermelada (no confituras con trozos o semillas), patata, arroz, sémola, pasta, pan, cereales del desayuno, galletas tipo María, legumbres trituradas y pasadas por el pasapuré, perejil, laurel; hierbas aromáticas con moderación. La progresión de la dieta se hará según evolución clínica y tolerancia a los mismos.

Otras dudas que pueden surgir

¿Conviene mantener dieta líquida al menos al principio?

"No tiene por qué, simplemente tomar los alimentos recomendados y evitar los irritantes".

¿En qué momento podemos retomar el consumo de sólidos?

"Como ya he dicho anteriormente, no es necesario una dieta líquida y por tanto no hay por qué dejar de comer alimentos sólidos".

Yogures, manzanilla, manzana, arroz blanco... ¿Son buena opción?

"Sí, están dentro de los alimentos recomendados".

También hay personas con gastritis crónica, ¿cómo deben cuidar su dieta en estos casos?

"Siguiendo las mismas recomendaciones que para la aguda".