

Recomendaciones generales para una **dieta gastroprotectora**

S+ SANATORIO
ALLENDE
Especialistas
en el cuidado de tu vida



INTRODUCCIÓN

Continuando con la prescripción indicada por el médico de seguir una dieta gastroprotectora, la siguiente guía brinda información sobre la elección adecuada de alimentos y métodos de cocción apropiados para conservar el sabor de los mismos.



Una alimentación de *protección gástrica o gastroprotectora* se caracteriza por ser de fácil digestión. Tiene como objetivo reducir el trabajo del aparato digestivo por lo que suele indicarse en períodos de transición hacia una alimentación normal, según la tolerancia individual de cada persona. En general, se excluyen los alimentos y técnicas culinarias que enlentecen el vaciamento del estómago o estimulan la secreción de los jugos gástricos. También, se evitan los alimentos crudos, a excepción de la fruta muy madura y se reduce la ingesta de grasas y fibras (sobre todo la que se encuentra en tallos, semillas, hollejos, hojas y nervaduras de vegetales o frutas).

Recomendaciones generales para realizarla...



Preferir alimentos y preparaciones de consistencia blanda (como soufflés, purés, budines) en trozos pequeños y con bajo contenido de grasa o fibra.



Preferentemente consumir bebidas alejadas de las comidas.



Seleccionar modos de cocción sencillos: hervido, al vapor, al horno (evitando costras doradas o tostadas).

GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU FRECUENCIA DE CONSUMO

Diariamente...

Frutas



3 porciones
que equivalen a 3 frutas
medianas

¿Cuáles? *Banana, damasco, manzana, pera, durazno (sin hollejos, piel, ni semillas).*
¿Cómo? *Incialmente, cocidas en compota o al horno. Según la tolerancia probar frutas bien maduras crudas sin piel, ni semillas.*

Vegetales



½ plato en almuerzo +
½ plato en la cena

¿Cuáles? *Zanahoria, zapallito, zapallo, zucchini, calabaza, puntas de espárragos, remolacha, centros de palmitos, acelga, espinaca, corazones de alcaucil así como chauchas, berenjenas y tomates, todas sin piel, hilos y/o semillas.*
¿Cómo? *Incialmente, cocidas en budines, soufflés y purés o en trozos.*

Leche, yogur y quesos



3 porciones
1 porción equivale a:
1 taza de leche o yogur ó 1
trozo de queso blando del
tamaño de una caja de
fósforos ó 3 fetas de queso

¿Cuáles? *Preferir descremados, quesos untables o de pasta blanda.*
¿Cómo? *En desayuno y merienda. En preparaciones dulces o saladas (sala blanca, puré, maicena o sémola con leche, flan, licuados, etc.), con infusiones claras (té o mate cocido) y en postres lácteos.*

Aceites y grasas



2 porciones
1 porción equivale a:
1 una cucharada sopera

¿Cuáles? *Girasol, maíz, soja, oliva y canola. Puede condimentar con crema de leche en cantidad moderada.*
¿Cómo? *Consumirlos en crudo (agregarlos en la preparación final).*

Dulces



¿Cuáles? *Azúcar en cantidad moderada. Mermeladas sin hollejos o jaleas. Miel. Dulces compactos (batata o membrillo).*

Condimentos



¿Cuáles? *aromáticos suaves como canela, azafrán, vainilla, orégano, albahaca, romero, tomillo y salvia.*

Carnes magras y huevos



1 porción
distribuida:
 $\frac{1}{4}$ del plato en almuerzo
y en cena o $\frac{1}{2}$ del plato
en una comida

¿Cuáles? Variar entre diferentes opciones.
Pescado: 2 o más veces por semana.
Otras carnes blancas: 2 veces por semana.
Carnes rojas: hasta 3 veces por semana.
¿Cómo? Siempre bien cocidos. Retirar la grasa visible y evitar la costra muy dorada/tostada así como preparaciones con jugos de cocción de carnes.
Huevos: batidos en preparaciones como flan, soufflé, budines, bizcochuelos; evitar fritos.

Panificados



2 porciones
una porción equivale:
1 bollo de pan francés o $\frac{1}{2}$ taza de
cereales tipo copos de maíz sin
azúcar o $\frac{4}{5}$ galletas de agua o
dulces simples

¿Cuáles? Pan desecado al horno (sin formar costra dorada). Galletitas de agua con bajo contenido de grasa o dulces simple sin relleno. Bizcochuelo desecado al horno.
¿Cómo? Distribuirlos de forma equilibrada a lo largo del día.

Cereales + Vegetales amiláceos



1 porción
distribuida:
 $\frac{1}{4}$ del plato en el
almuerzo y en cena o $\frac{1}{2}$
del plato en una comida

¿Cuáles? Inicialmente féculas y harinas como maicena, sémola, almidón de mandioca, etc. Posteriormente, otras harinas, granos no integrales y pastas de laminado fino como arroz, polenta y fideos. Avena extrafina. También papa, batata y mandioca.
¿Cómo? Cocción prolongada y masticación adecuada. Plato principal, guarnición o postre.

Legumbres



1 porción
1 plato hondo al ras
(cocido) a la semana ó 2
cucharadas soperas
(cocido) por día

¿Cuáles? Arvejas, porotos, lentejas, garbanzos, soja.
¿Cómo? Inicialmente evitar este grupo de alimentos. En una segunda etapa, probar tolerancia incorporándolos procesados en sopas, budines, puré y hamburguesas.

Bebidas



8 vasos

¿Cuáles? Preferir agua. Líquidos sin azúcar. También caldos de fruta con poca azúcar, jugos de fruta diluidos, amargo serrano diluido en agua e infusiones claras con leche.

EVITAR INICIALMENTE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS...

» FRUTAS

Secas: nuez, almendra, pistacho, maní, castañas de cajú.

Frescas: frutas cítricas (naranja, pomelo, limón, mandarina, etc.) y sus jugos; palta y aceituna.

» VERDURAS

Cebolla, pimiento, repollo, brócoli, tomate y salsa, hojas verdes crudas.

» LÁCTEOS

Quesos de pasta dura, con alto contenido de sal y grasa o condimentados (Reggiano, sardo, pepato, entre otros).

» ACEITES Y GRASAS

Frituras, manteca, gratinados y preparaciones al horno doradas.

» CARNES Y HUEVOS

Cortes muy fibrosos y/o grasos. Asados o fritos con costra dorada o jugos de cocción de carnes. fiambres y embutidos.

» PANIFICADOS Y CEREALES

Productos de panadería y pastelería, hojaldrados (criollos y masas como milhojas o masa de tartas y empanadas). Cereales integrales, con salvado (arroz, fideos, harinas, panes), pizza, choclo.

» BEBIDAS

Café, mate cebado, bebidas azucaradas y/o gaseosas, bebidas alcohólicas.

» DULCES

Azúcar quemada o caramelo. Preparaciones o bebidas muy dulces. Golosinas, helados, chocolates y dulce de leche.

» CONDIMENTOS

Picantes como el pimentón, pimienta, curry, mostaza y ajo. Moderar algunos aromáticos como anís, hinojo y nuez moscada.

DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Se recomienda realizar 4 comidas principales: **desayuno, almuerzo, merienda y cena**

DESAYUNOS Y MERIENDAS

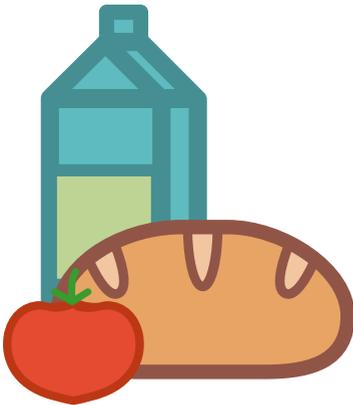
Lácteos descremados
(leche, yogur y/o queso)

+

Cereales / Panificados
(Pan desecado, cereal sin azúcar,
galletas de arroz o agua de bajo
tenor graso)

+

Frutas
(asada o en compota)



ALMUERZOS Y CENAS

$\frac{1}{4}$ del plato: proteínas
(carne magra o huevos)

+

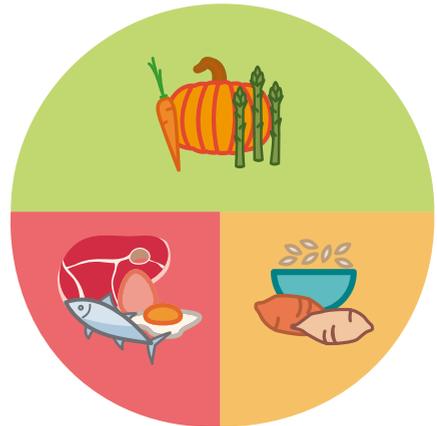
$\frac{1}{4}$ del plato:
(granos, cereales, papa o batata)

+

$\frac{1}{2}$ del plato: vegetales
(inicialmente cocidos)

+

1 porción de grasas saludables
(aceite en crudo)



OBSERVACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Estas recomendaciones fueron elaboradas bajo revisión bibliográfica del Servicio de Nutrición de Sanatorio Allende | mayo 2018.
Imagen de tapa: gentileza del Área de Economato | Sede cerro | Sanatorio Allende.



SU PRÓXIMO TURNO

Fecha:

Hora:

Profesional:

Por cambio de turno
0810 555 2553