

# Gastritis: cuida tu estómago

Alimentos **suaves y poco irritantes**, que protegen la mucosa del estómago. Cocínalos sencillos y come poco y a menudo.



## Verduras cocidas suaves

Recomendado

Zanahoria, calabacín, calabaza;  
fáciles para el estómago.



## Pescado blanco y aves a la plancha

Recomendado

Proteína magra poco irritante.



## Arroz, patata y pasta

Recomendado

Hidratos suaves que no irritan.



## Plátano y manzana (no ácida)

Recomendado

Frutas suaves; el plátano protege la mucosa.



## Brócoli

Recomendado

Su sulforafano puede ayudar frente al H. pylori.



## Avena

Recomendado

Suave y saciante; buena en el desayuno.



### La clave: comidas suaves y evitar irritantes

Come poco y a menudo, despacio y sin irritantes (café, alcohol, picante, fritos). Si tienes H. pylori, sigue el tratamiento antibiótico del médico; los probióticos ayudan a tolerarlo. El brócoli y el yogur son buenos aliados.

# Gastritis: cuida tu estómago

Alimentos **suaves y poco irritantes**, que protegen la mucosa del estómago. Cocínalos sencillos y come poco y a menudo.



## Yogur y probióticos

Recomendado

Ayudan, sobre todo durante el tratamiento antibiótico.



## Clara de huevo

Recomendado

Proteína suave bien tolerada.



## Aceite de oliva en crudo

Recomendado

En poca cantidad; mejor que fritos.



## Agua e infusiones suaves

Recomendado

Manzanilla; evita irritantes.



## Legumbres en puré

Recomendado

Sin piel y sin grasa, según tolerancia.



## Comidas pequeñas y frecuentes

Recomendado

No llenar mucho el estómago de golpe.



### La clave: comidas suaves y evitar irritantes

Come poco y a menudo, despacio y sin irritantes (café, alcohol, picante, fritos). Si tienes H. pylori, sigue el tratamiento antibiótico del médico; los probióticos ayudan a tolerarlo. El brócoli y el yogur son buenos aliados.

# Gastritis: cuida tu estómago

Alimentos que **irritan el estómago o aumentan la acidez**: café, alcohol, picante, fritos y ácidos.



## Café y bebidas con cafeína

**Evitar**

Aumentan la acidez y irritan la mucosa.



## Alcohol

**Evitar**

Irrita y daña directamente el estómago.



## Picante y especias fuertes

**Evitar**

Irritan la mucosa inflamada.



## Fritos y comidas grasas

**Evitar**

Pesados; retrasan el vaciado y dan acidez.



## Cítricos y tomate

**Con moderación**

Ácidos; molestan a algunas personas.



## Refrescos con gas

**Evitar**

El gas y la acidez empeoran los síntomas.



## Lo que irrita el estómago

El café, el alcohol, el picante, los fritos y los ácidos (cítricos, tomate, vinagre) irritan la mucosa y aumentan la acidez. El tabaco también. Identifica y evita los que más te molesten.

# Gastritis: cuida tu estómago

Alimentos que **irritan el estómago o aumentan la acidez**: café, alcohol, picante, fritos y ácidos.



## Embutidos y carnes grasas

Con moderación

Grasa que enlentece la digestión.



## Bollería y chocolate

Con moderación

Grasa y azúcar; mal toleradas.



## Vinagre y encurtidos

Con moderación

Ácidos; irritan.



## Zumos ácidos (naranja en ayunas)

Con moderación

Mejor con el estómago no vacío.



## Comidas muy calientes o muy frías

Con moderación

Templadas sientan mejor.



## Tabaco (no alimentario)

Evitar

Empeora la gastritis y la úlcera.



## Lo que irrita el estómago

El café, el alcohol, el picante, los fritos y los ácidos (cítricos, tomate, vinagre) irritan la mucosa y aumentan la acidez. El tabaco también. Identifica y evita los que más te molesten.