

# Gastroparesia: qué te ayuda

En la gastroparesia el estómago se **vacía despacio**. Ayuda comer **poco volumen, blando y bajo en grasa y fibra dura**, porque eso pasa al intestino con más facilidad.

## Lo que facilita el vaciado



### Texturas blandas y purés

Cremas, purés y batidos pasan mejor que los sólidos densos.



### Proteína tierna

Pescado, huevo, pollo triturado o muy tierno.



### Hidratos refinados

Arroz blanco, patata, pan blanco; más fáciles que los integrales aquí.



### Líquidos nutritivos

Cuando el sólido cuesta, los líquidos calóricos se toleran mejor.



### Comidas pequeñas y frecuentes

Poca cantidad muchas veces, en vez de pocas comidas grandes.



### Sentado y con calma

Comer despacio y no tumbarse después ayuda al vaciado.



Aquí, al revés que en otras patologías, la fibra dura y la grasa enlentecen el vaciado: por eso se moderan.

# Gastroparesia: qué evitar

Lo que **enlentece el vaciado** empeora los síntomas: grasa abundante, fibra muy dura y comidas grandes.

## Mejor evitar o limitar



### Fibra muy dura

Verdura cruda fibrosa, piel de frutas, salvado: cuestan de vaciar.



### Grasa abundante

Fritos y platos muy grasos retrasan mucho el vaciado.



### Sólidos densos y correosos

Carnes fibrosas, alimentos muy compactos.



### Comidas voluminosas

Platos grandes de una vez sobrecargan el estómago.



### Legumbre con piel

Mejor en puré y pasada para reducir fibra dura.



### Bebidas con gas

Pueden aumentar la distensión y el malestar.



El abordaje lo guía tu equipo médico; en algunos casos se ajusta también la medicación. Esto es apoyo nutricional.