

# Qué es y cómo atacarla

El *Helicobacter pylori* es una **bacteria** que vive en la pared del estómago. Resiste el ácido y, con los años, puede provocar **gastritis y úlceras**. La buena noticia: la alimentación no la elimina, pero **sí ayuda a frenarla, calmar la inflamación y tolerar mejor el tratamiento**.

## ¿Por qué cuesta tanto eliminarla?

Se esconde bajo la capa de moco que protege el estómago y **fabrica una sustancia que neutraliza el ácido** a su alrededor, creándose un "refugio" donde sobrevivir. Por eso, para erradicarla del todo casi siempre hace falta **un tratamiento con antibióticos** pautado por el médico. La comida es el gran apoyo durante ese proceso.

## Alimentos aliados frente a la *H. pylori*

### **Brócoli y crucíferas**

El brócoli (sobre todo los brotes) aporta sulforafano, que ayuda a frenar el crecimiento de la bacteria.

#### EJEMPLOS

Brócoli, coliflor, col, kale, rúcula.

### **Frutos rojos y polifenoles**

Sus antioxidantes dificultan que la bacteria se adhiera a la pared del estómago.

#### EJEMPLOS

Arándanos, frambuesas, fresas, granada.

### **Probióticos**

Ciertas bacterias buenas compiten con la *H. pylori* y reducen los efectos secundarios del antibiótico.

#### EJEMPLOS

Yogur natural, kéfir, chucrut, alimentos fermentados.

### **Aceite de oliva virgen extra**

Sus compuestos tienen actividad frente a la bacteria y cuidan la mucosa.

#### EJEMPLOS

AOVE en crudo, como grasa principal.

### **Antibacterianos naturales**

Apoyan al organismo frente a la bacteria, dentro de una dieta variada.

#### EJEMPLOS

Ajo, jengibre, cúrcuma, té verde.

### **Verdura y fibra suave**

Mantienen una digestión tranquila y nutren la microbiota durante el tratamiento.

#### EJEMPLOS

Verdura cocida, calabacín, zanahoria, avena.

## **Llévalo al plato cada día**

Desayuno con yogur o kéfir + frutos rojos

Brócoli o verdura al vapor en comida y cena

AOVE en crudo como grasa principal

Té verde o infusión de jengibre/cúrcuma

# Qué evitar y cómo cuidarte

Mientras tratas la infección, algunos alimentos **irritan el estómago o empeoran los síntomas**. Reducirlos ayuda a que te sientas mejor y a que la mucosa se recupere antes.

## Alimentos a reducir mientras te recuperas



### Picante y especias fuertes

Irritan directamente la mucosa inflamada.



### Café y bebidas con cafeína

Aumentan la acidez y las molestias.



### Alcohol

Daña la mucosa y dificulta la recuperación.



### Refrescos y bebidas con gas

Favorecen la acidez y la hinchazón.



### Fritos y ultraprocesados

Digestión pesada que agrava la gastritis.



### Exceso de azúcar y dulces

Pueden alimentar un entorno desfavorable.

## Hábitos que cuidan tu estómago

### Come poco y a menudo

Raciones pequeñas, 4-5 veces al día, para no sobrecargar el estómago.

### Cocciones suaves

Hervido, vapor, plancha o horno antes que fritos y salsas pesadas.

### Cena pronto

Deja 2-3 horas antes de acostarte para reducir la acidez nocturna.

### Mastica con calma

Comer despacio y sin estrés mejora mucho la digestión.

### 🚩 Consulta sin demora si aparece:

Vómitos con sangre o "poso de café"

Heces negras

Dolor intenso y persistente

Pérdida de peso sin causa

Dificultad o dolor al tragar



**Lo más importante:** la dieta acompaña, pero **no elimina la bacteria**. Si te han confirmado *H. pylori*, el tratamiento con antibióticos pautado por tu médico es lo que la erradica. Completa siempre la pauta y confirma la curación con la prueba de control.