

Por medio de las siguientes recomendaciones, se contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del paciente y se motiva para continuar con el tratamiento iniciado en la clínica de forma ambulatoria con un profesional en nutrición.

### **PACIENTE:**

- Establecer un horario regular en la alimentación.
- Ingerir la alimentación despacio y mastique bien.
- Evitar los alimentos fritos, prefiera asados o cocidos.
- Ingerir abundantes líquidos tipo: agua.
- Preferir entre los refrigerios: frutas o lácteos fermentados tipos yogurt bajo en grasa.
- Aumentar el consumo de fibra: avena en hojuelas, productos integrales, frutas y verduras.
- Realizar ejercicio tres o cuatro veces/semana.
- Alimentación fraccionada en pequeños volúmenes.
- No debe ingerir alimentos fuera del horario establecido.
- Preferir lácteos y derivados, descremados.
- Retirar la piel del pollo y pescado.
- Utilizar carnes pulpas.

### **EVITE:**

- Eliminar los alimentos irritantes. Los siguientes alimentos son irritantes de la mucosa gástrica, y es mejor evitarlos: café, condimentos fuertes (cebolla, ajo, pimentón, pimienta, salsas para condimentar), alcohol, alimentos cítricos (jugo de naranja, limón, piña, fresas), menta, hierbabuena.
- Eliminar las bebidas gaseosas.
- Leguminosas tipo frijoles, arveja, lenteja, garbanzos, soya o leche de soya en exceso.
- No ingiera verduras tipo: repollo, rábano, coliflor, brócoli.
- Frutas y jugos ácidos tipo: mora, maracuyá, tomate de árbol entre otros.
- Leche entera.
- Distribuir la alimentación de manera fraccionada durante el día.
- Evitar los alimentos muy grasos (mantequilla, queso crema, queso amarillo, embutidos (salchichas, chorizo), frituras, comidas rápidas), pues retardan el proceso de vaciamiento gástrico y aumentan la secreción de ácido en el estómago, causando dolor y sensación de llenura.