



## ¿TIENES GASTRITIS? 7 CONSEJOS PARA CUIDAR TU ESTÓMAGO DURANTE LAS FIESTAS PATRIAS

Este año, las fiestas patrias se festejarán en casa; sin embargo, eso no significa que la gente no preparará una comida o cena característica de estas fechas, cargada de comida grasosa y picante. Por ello, **las personas con gastritis deben cuidar lo que comen en esta celebración de independencia, a fin de evitar complicaciones y daños en su salud gastrointestinal.**

Para lograrlo, **lo mejor es prevenir antes que lamentar**, así que en este 15 de septiembre de pandemia, te recomendamos seguir los siguientes consejos:

1. Olvídate de los problemas que nos aquejan actualmente, pues generan ansiedad y tensión emocional, lo que a su vez puede potenciar tu gastritis.
2. **Consume alimentos sin picante y bajos en grasa.** Por ejemplo, elige un pozole con pollo o vegetariano.
3. Modera o evita el consumo de antojitos que contengan un exceso de condimentos.
4. **No fumes ni bebas alcohol.**
5. Incluye en las ensaladas frutas, verduras, productos integrales y carne sin grasa.
6. Bebe 2 litros de agua durante el día. Evita las bebidas azucaradas.
7. Evita el uso de medicamentos que irriten el estómago.

**RECUERDA:** Muchas personas con gastritis no tienen ningún tipo de síntomas, pero los que se pueden notar incluyen los siguientes:

- Inapetencia
- Náuseas y vómitos
- Dolor en la parte superior del vientre o el abdomen

Finalmente, si crees tener gastritis, no dudes en acudir con un profesional de la salud.

ClickSalud