



ALIMENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN QUE DEBES EVITAR SI TIENES GASTRITIS

La gastritis se refiere a la inflamación del revestimiento del estómago. Existen diferentes tipos y causas de la afección, y el tratamiento dependerá del tipo y la causa.

Las personas con gastritis pueden beneficiarse de comer bayas, fibras fermentables y cereales integrales. Por el contrario, los dulces, las comidas picantes, los alimentos fritos y las carnes procesadas pueden empeorar los síntomas.

En el año 2020, investigadores publicaron los resultados de un estudio en el que 526 personas con gastritis completaron una encuesta sobre cómo los factores dietéticos alteraban sus síntomas.

Los participantes reportaron que los siguientes factores empeoraron los síntomas:

- Comer demasiado rápido
- Comidas irregulares
- Ampliar las comidas irregulares
- Comer en restaurantes
- Comer sobras de comida

Los tipos de alimentos específicos que parecían agravar los síntomas incluyeron los siguientes:

- Dulces
- Comida picante
- Alimentos salados
- Carne
- Comidas para parrillada
- Aperitivos
- Comida frita
- Alimentos ácidos

Los alimentos que parecen aumentar el riesgo de inflamación incluyen los siguientes:

- Carnes rojas y procesadas
- Carbohidratos refinados, como pan blanco y pasta
- Alimentos azucarados y dulces
- Refrescos y bebidas azucaradas

CLICKISALUD