CINCO ALIMENTOS A EVITAR SI VIVES CON GASTRITIS

.
La gastritis es enfermedad en la que se inflama la mucosa del estómago (una cubierta interna que protegen a este órgano de factores que lo puedan agredir). **8 de cada 10 mexicanos padecen gastritis, según datos del Instituto Mexicano del Seguro Social** (IMSS). En caso de ser una persona que vive con gastritis debes poner mucha atención a los alimentos que consumes.

La enfermedad se caracteriza por la falta de apetito, vómitos, náuseas y un dolor intenso en la parte superior del vientre.

Aquí te decimos cuales son los cinco alimentos a evitar en caso de sufrir gastritis:

1. **Alcohol**: Como ya sabemos el alcohol además de causar varios daños al organismo también es muy gaseoso y provoca inflamación en el estómago, en el caso de las personas que viven con gastritis provoca aún más inflamación en el vientre que degenera en una sensación de molestia.
2. **Alimentos fritos**: La comida frita como las papas a la francesa y las carnes fritas deben ser evitados por su alto contenido en grasa que empeoran la condición de las personas que viven con gastritis.
3. **Verduras sin cocer**: A pesar de que las verduras son recomendables para llevar una vida saludable, si se padece gastritis pueden ser perjudiciales si no están bien cocidas, debido a que el organismo tarda más en metabolizarlas y por eso mismo producen un aumento importante de la secreción gástrica.
4. **Dulces muy concentrados**: Los alimentos dulces como la miel, mermelada y chocolate no se recomiendan para las personas que sufren gastritis, ya que provocan ardor y acidez por la alta concentración de azúcar que tienen.
5. **Cítricos**: La toronja, la naranja, la lima y el limón hacen muy buenos y nutritivos jugos, pero su acidez provoca una gran irritación en el estómago, por lo que deben ser evitados por las personas que tienen gastritis.

Acércate a tu gastroenterólogo para que te asesore sobre la dieta adecuada que debes llevar y te diseñe un tratamiento acorde a tus necesidades.

ClickISalud