

## ESTÓMAGO. GASTRITIS

---

La gastritis es una inflamación de la mucosa del estómago que puede ser de tipo agudo, de aparición rápida y resolución en pocos días, o de tipo crónico, en cuyo caso puede persistir durante años y producir úlcera péptica. La crónica es de diagnóstico más difícil que la aguda y deben distinguirse dos variantes: la que se asocia a secreción aumentada ácida gástrica, y aquella que cursa con baja secreción ácida gástrica, en la que no se pautan antiácidos.

Con frecuencia es producida por una infección causada por la bacteria *helicobacter pylori*. Otras causas incluyen el consumo excesivo de alcohol y otras transgresiones dietéticas (comidas copiosas, abuso de condimentos fuertes e irritantes), las intoxicaciones de origen alimentario, el tabaco, el estrés, el uso prolongado de ciertos medicamentos (antiinflamatorios y antirreumáticos) o tomar demasiadas aspirinas.

Los síntomas característicos son sensación ardiente en la boca del estómago que puede llegar hasta el pecho, acidez, náuseas, en ocasiones vómitos y flatulencia (véase el capítulo de meteorismo o flatulencia).

Un estilo de vida saludable y unos adecuados hábitos alimentarios pueden prevenir esta dolencia y, en caso de padecerla, mejorar los síntomas y prevenir posibles recaídas.

### ALIMENTOS ACONSEJADOS

- Lácteos: no se recomienda la toma frecuente de leche, ya que crea acidez a las 2 ó 3 horas tras su ingesta. Es preferible consumir leche (total o parcialmente desnatada) u otros lácteos poco grasos (queso fresco, yogur desnatado..).
- Carnes: pollo y pavo sin piel, ternera y cerdo magro, caballo, solomillo de buey.
- Embutidos: jamón de York magro, embutido de pavo y pollo.
- Cereales: refinados, pan blanco y tostado, pasta., arroz, patata, sémola y tapioca.
- Dulces: bollería, galletas y bizcocho sencillos poco grasas.
- Pescados: blancos y azules según tolerancia.
- Huevos: pasados por agua, escalfados, pochés, tortilla francesa, a la plancha.
- Patatas en puré, hervidas o cocidas.
- Hortalizas: todas en general, excepto las flatulentas.
- Bebidas: agua, caldos desgrasados, infusiones suaves.
- Grasas: aceites de oliva.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Quesos blandos y semigrasos, yogur, mousse de yogur, cuajada, natillas, flan, arroz con leche...
- Carnes: cortes magros de carnes semigrasas: pierna de cordero, cerdo y ternera semigrasa...
- Embutidos: jamón serrano magro, lomo embuchado.
- Pescados: azules algo más grasos como el salmón.
- Mariscos: crustáceos y moluscos como complemento.
- Huevos: tortilla de patata, frito, revuelto.
- Legumbres: según tolerancia individual.
- Frutas: todas.
- Azúcares y derivados: mermeladas, miel y melazas.
- Bebidas: zumos de frutas y hortalizas, bebidas refrescantes azucaradas.
- Condimentos: suaves como perejil, mejorana, laurel, albahaca...
- Grasas: aceites de girasol, maíz, saja.

### ALIMENTOS DESACONSEJADOS

- Lácteos: leche ácida, kéfir, leche condensada. Quesos muy grasos y fermentados, yogures enriquecidos, nata, cremas...
- Carnes: de caza, conejo, cerdo-cordero graso.
- Vísceras y despojos.
- Embutidos: grasas, foie-gras, patés.
- Pescados: conservas, salazones y ahumados.
- Huevo: duro.
- Cereales: integrales según tolerancia.
- Verduras flatulentas: cebolla, pimiento, alcachofas, coliflor...
- Frutas: secas, verdes y Frutos secos.
- Bebidas: caldos concentrados, cacao y derivados, café, té concentrados, bebidas alcohólicas.
- Condimentos: ácidos, fuertes y picantes

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Llevar a cabo una alimentación lo más variada posible, excluyendo tan sólo temporalmente aquellos alimentos que crean molestias y los que aumentan la acidez o irritan la mucosa gástrica. No limite su dieta más de lo necesario.
- Distribuir la alimentación en tres o cuatro tomas (desayuno, comida, merienda y cena). Se puede incluir una colación a media mañana, según horarios y costumbre.
- No hacer comidas abundantes; pesadas o copiosas, comer lentamente y masticar bien.
- No comer alimentos sólidos justo antes de ir a la cama (fermentan en el estómago y producen molestias).
- No es aconsejable la toma frecuente de leche (véase 'alimentos aconsejados')
- Preferir alimentos jugosos que apenas precisan grasa ni cocción prolongada.
- Probar la tolerancia frente a los alimentos ricos en fibra (verduras cocidas enteras, ensaladas, legumbres, cereales integrales, frutos secos y frutas secas...).
- Excluir los alimentos muy salados o condimentados y las conservas en escabeche
- Sustituir el café, el descafeinado y el té (estimulan la secreción gástrica), por achicoria, malta o infusiones suaves (romero, salvia, manzanilla, etc.).
- No tomar bebidas gaseadas
- No consumir cantidades excesivas de azúcar.
- En algunas personas que padecen acidez los derivados del tomate (salsas) y el zumo de cítricos pueden causarles molestias.
- Evitar los alimentos muy calientes o muy fríos ya que provocan irritación
- Progresivamente incluir alimentos nuevos hasta llegar a una alimentación normal y de acuerdo a las indicaciones de dieta equilibrada.