

## DIETA DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

### Normas generales

- Comer despacio.
- Tomar entre cinco y seis comidas al día.

### Alimentos desaconsejados

- Caldo y extractos de carne.
- Salsas ácidas.
- Frutas y zumos ácidos.
- Carnes fibrosas.
- Cereales de grano entero.
- Frutas crudas.
- Verduras y hortalizas crudas.
- Alimentos o platos salados.
- Embutidos.
- Pescado grasiento y marisco.
- Café, té y alcohol.
- Azúcar en mucha cantidad, chocolate, especias, condimentos y frituras.

### Alimentos permitidos

- Leche entera o desnatada, yogur, quesos frescos o semicurados no salados, nata y crema de leche.
- Patatas, preferentemente hervidas, y pan blanco tostado.
- Carne a la plancha (buey, caballo, cerdo, conejo, cordero, pollo y ternera), pero eliminando la grasa visible.
- Pescado blanco como merluza o rape, a la plancha o hervido.
- Huevos pasados por agua o en tortilla.
- Frutas como pera o manzana, hervidas o al horno; dulce de membrillo.
- Verduras como acelgas, espinacas, judías verdes o zanahorias, en puré o hervidas.
- Aceite de oliva o de girasol, sala mayonesa, mantequilla o margarina.
- Galletas maría.
- Agua.