

## La gastritis y sus recomendaciones dietéticas

### ¿Qué es la gastritis?

Es la inflamación del revestimiento interno (mucosa) del estómago.

### ¿Qué causa una gastritis?

La gastritis puede ser causada por una infección bacteriana (como el *Helicobacter pylori*) o viral, por enfermedades autoinmunes (como la anemia perniciosa, una forma de anemia que ocurre cuando el estómago carece de una sustancia que es necesaria para la absorción y digestión de vitamina B12) o por el reflujo de bilis hacia el estómago (reflujo biliar).

También puede ser causada por irritación debido a:

- El exceso de alcohol.
- A la utilización de ciertos medicamentos, como la aspirina y otros antiinflamatorios.
- Vómitos crónicos.
- El exceso de secreción de ácido gástrico, como el provocado por el estrés.
- La ingestión de sustancias corrosivas o cáusticas.

La gastritis puede presentarse en forma rápida (gastritis aguda) o mantenerse en el tiempo (gastritis crónica).

### ¿Cuáles son los síntomas de la gastritis?

Los síntomas varían de unas personas a otras, y en mucha gente no hay síntomas. Los más comunes son:

- Ardor de estómago.
- Nauseas.
- Vómitos.
- Indigestión abdominal.
- Hipo.
- Pérdida de apetito.
- Sensación de distensión del abdomen.
- Vómitos con sangre de color negro o en posos de café molido.
- Deposiciones negras.

### ¿Cómo se trata?

El tratamiento depende de la causa. Algunas se resuelven espontáneamente. Usted debería de hablar con su doctor antes de iniciar o de parar de tomar medicamentos por su cuenta.

Se recomienda la toma de antiácidos y otros medicamentos que reducen el ácido del estómago, el cual causa más irritación a las áreas inflamadas. Estos medicamentos le ayudarán a aliviar los síntomas y facilitan la curación.

Para la gastritis causada por infecciones, su médico le prescribirá antibióticos. También le recomendará hacer una dieta en la cual debería de evitar la ingesta de comidas y bebidas que agravan los síntomas:

#### Alimentos aconsejados

- Cocciones sencillas: plancha, grill, horno, hervidos.
- Pasta, arroz, patata, pan blanco.
- Verduras cocidas y sin piel.
- Frutas cocidas, en compota y en conserva.
- Carnes magras, pescados, clara de huevo.
- Quesos y lácteos desnatados.
- Agua y bebidas sin cafeína.

#### Alimentos a tomar con moderación

- Verduras crudas y flatulentas.

- Ajo, cebolla, tomate, pepino, pimiento.
- Productos integrales o muy ricos en fibra.
- Frutas con piel, verdes o poco maduras.
- Leche entera, nata y mantequilla.
- Embutidos.
- Quesos fermentados y muy curados.
- Chocolate, bollería.
- Zumos de uva y cítricos.
- Bebidas carbonatadas.

**Alimentos a evitar**

- Temperaturas extremas de alimentos y bebidas.
- Pimienta, pimiento molido, mostaza, vinagre.
- Alcohol.
- Café y té.

**Consejos**

- Mastique y coma lentamente.
- Fraccione la dieta en pequeños volúmenes: desayuno - almuerzo - comida - merienda - cena.