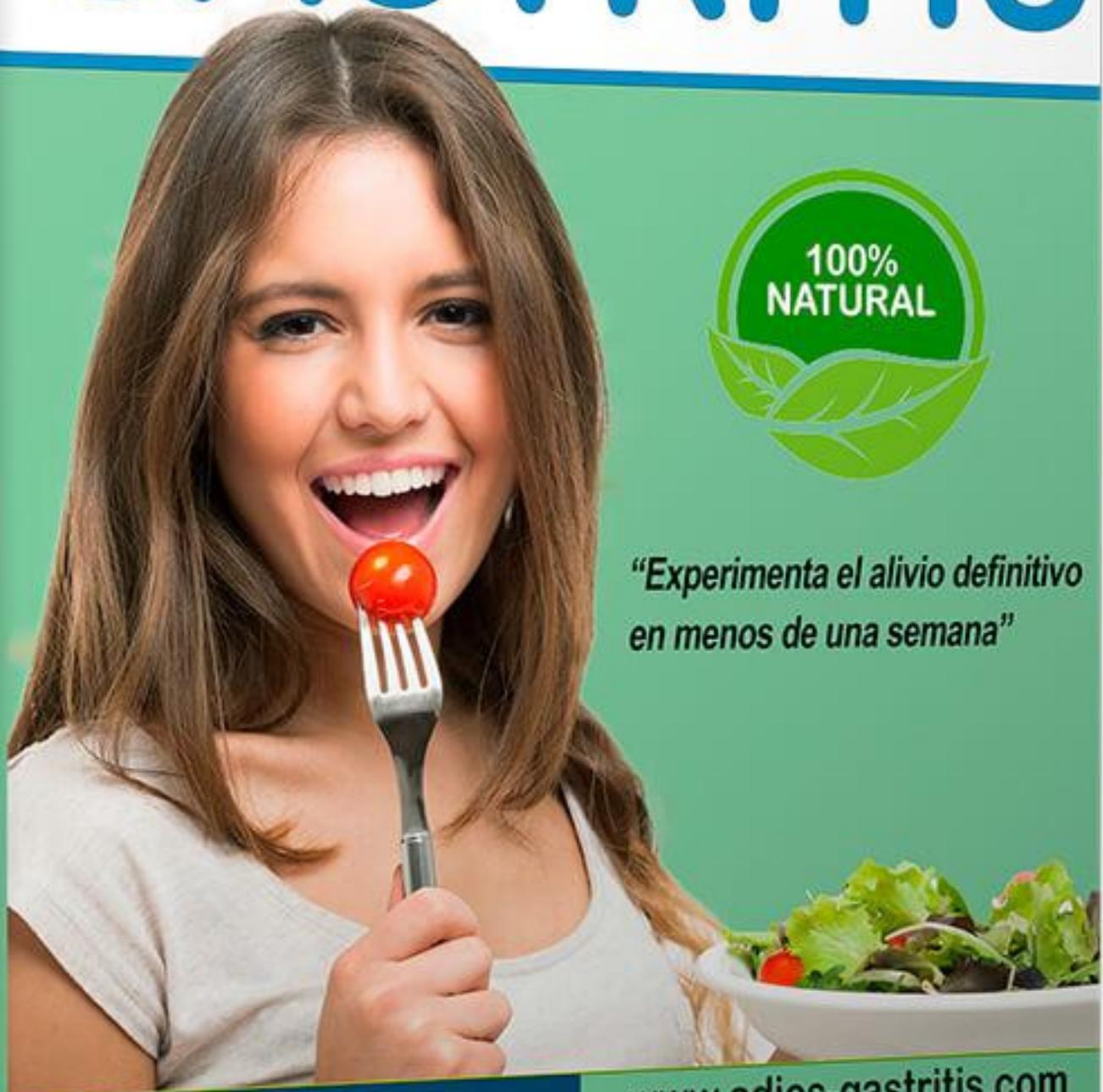




Adiós GASTRITIS



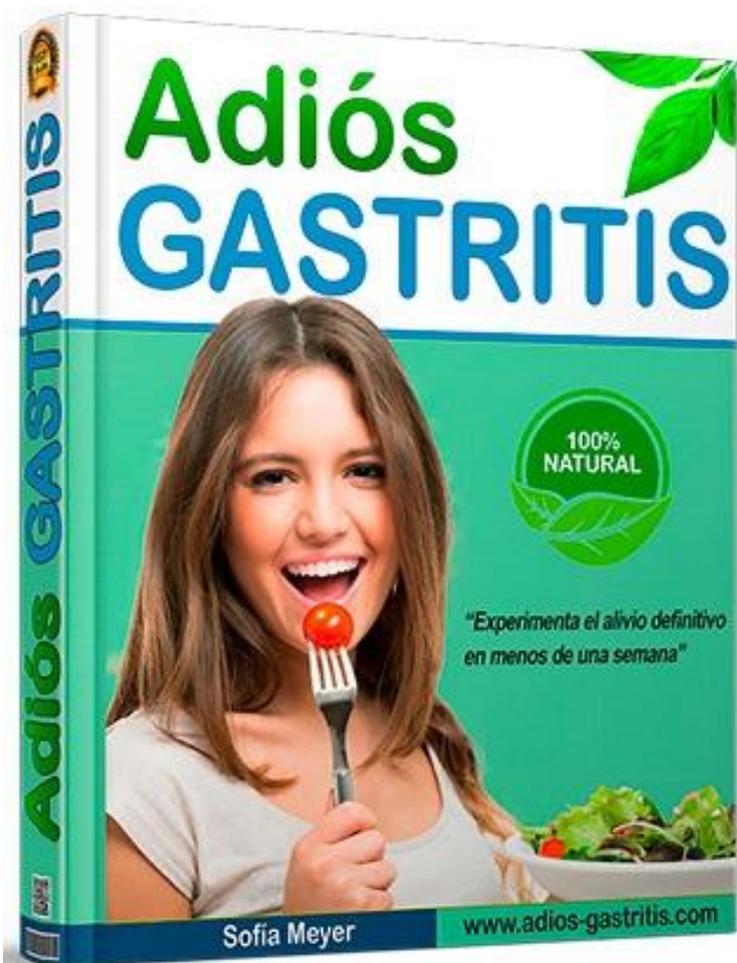
Adiós GASTRITIS



*“Experimenta el alivio definitivo
en menos de una semana”*

Sofía Meyer

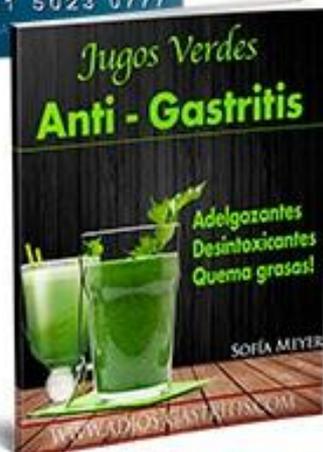
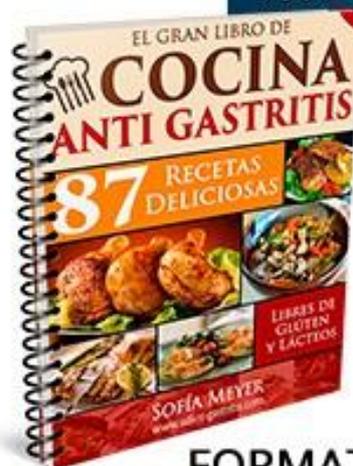
www.adios-gastritis.com



+



Membresía
4 006 9431 5023 0777



FORMATO 100% DIGITAL!

DESCARGAR COMPLETO



*Recomendado
por expertos*

Reporte Gratis

Gastritis

Bases Para Una Alimentación Saludable

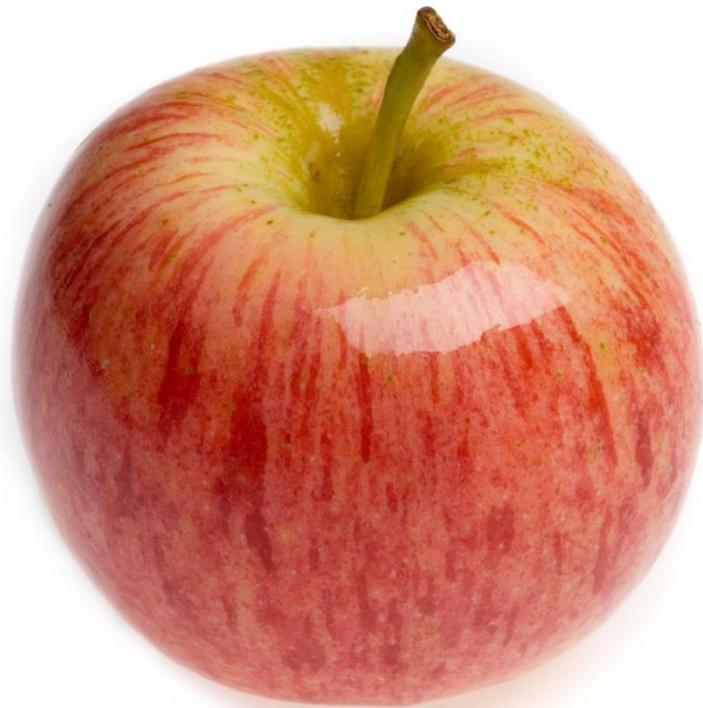


Tabla de contenido

	Pág.
Tabla de contenido.....	2
Introducción.....	3
Capítulo 1: La Dieta Saludable.....	4
Capítulo 2: Antioxidantes y Vitaminas.....	5
Alimentos Antioxidantes.....	5
La Vitamina A.....	5
La Vitamina C.....	6
La Vitamina E.....	6
La Vitamina B6.....	6
La Vitamina B12.....	7
Capítulo 3: Proteínas y Fibra Dietaria.....	7
Proteínas y grasas saludables.....	8
¿Qué es la fibra dietaria?.....	9
Capítulo 4: Bebidas y Probióticos.....	10
Las bebidas saludables.....	11
Los Probióticos.....	11
Capítulo 5: Estilo de Vida.....	12
Hábitos de vida y de alimentación.....	12
Ejercicio y Gastritis.....	13
Consideraciones finales.....	14

Introducción

Para las personas que sufren de Gastritis, sea cual sea su tipo y antigüedad, la nutrición es fundamental.

La mayoría de las personas que tienen o han tenido un problema de salud estomacal o sufran de inflamación, Gastritis o úlceras deben implementar un cambio en su alimentación, pues es este el factor más importante para alcanzar la salud digestiva y la salud en general.

Antes que nada, es necesario acceder a la información correcta sobre **los efectos que los alimentos y bebidas producen en el estómago enfermo**, pues teniendo esta herramienta es que podrá contribuir a reducir los efectos, los síntomas y emprender el camino de la cura natural.

Elegir los alimentos recomendados y los prohibidos para la Gastritis debe ser considerado primordial al comenzar una dieta.

Además, es bueno tenerlos en cuenta para aprender recetas variadas y sabrosas que permitan llevarla adelante sin pasar hambre y disfrutar de las comidas, para poder decir **“Adiós Gastritis”** para siempre.



Capítulo 1: La Dieta Saludable

Una adecuada nutrición ayuda al paciente de Gastritis a **reducir y controlar el deterioro de su sistema digestivo**, previene otros problemas de salud y mejora su calidad de vida.

Las recomendaciones nutricionales no son iguales en todos los casos de Gastritis, pero al conocer los alimentos básicos permitidos de la dieta se podrá adaptar las recomendaciones para cada caso en particular.

Además de los tipos de alimentos recomendados, es imprescindible controlar la cantidad de alimentos que se consumen, su variedad y también la frecuencia de las comidas.

Es importante destacar que en todos los casos de Gastritis se debe evitar comer antes de acostarse y también mantener el estómago vacío durante períodos prolongados.

Es bueno, en lugar de hacer pocas comidas grandes al día, consumir alimentos más frecuentemente y en porciones más pequeñas.

Las cantidades de las porciones dependerán del grado de actividad física que la persona desarrolle, así como otros factores, como su sexo, edad y peso, entre otros.



Capítulo 2: Antioxidantes y Vitaminas

Alimentos antioxidantes

Los alimentos con alto contenido de antioxidantes, vitamina A, C, E y flavonoides ayudan a reducir la inflamación y proporcionan diversos **beneficios para la salud del estómago**.

Los estudios científicos han confirmado que una dieta rica en antioxidantes es fundamental para el tratamiento de Gastritis y es un factor importante para prevenir el agravamiento de la enfermedad, incluso para prevenir el cáncer gástrico.

Las mejores fuentes de antioxidantes son las frutas y las verduras frescas de colores brillantes, pero las mejores opciones para elegir alimentos antioxidantes para una dieta para la Gastritis son:

- 🍷 Ajo.
- 🍷 Alcachofas.
- 🍷 Algas marinas.
- 🍷 Apio.
- 🍷 Bayas.
- 🍷 Calabaza.
- 🍷 Cúrcuma.
- 🍷 Espárragos.
- 🍷 Hinojo.
- 🍷 Jengibre.
- 🍷 Manzanas.
- 🍷 Pimientos.
- 🍷 Verduras de hoja verde (Lechuga, acelga, berro, espinacas, diente de león).
- 🍷 Verduras crucíferas (Brócoli, repollo, col, rúcula, rábano, nabo).

La vitamina A

La vitamina A es necesaria para el adecuado funcionamiento del organismo y juega un papel muy importante en sus diversas funciones y mecanismos.

Funciona como ácido retinoico, una hormona esencial en el crecimiento de las células epiteliales, también mantiene la salud del sistema inmune y de la visión.

El betacaroteno es un antioxidante precursor de la vitamina A, la que se encuentra en la leche, en los camotes, los albaricoques, la lechuga, los nabos y las zanahorias, entre otros alimentos.

La vitamina C

La vitamina C es esencial para la salud pues soporta el funcionamiento del metabolismo, pero es además fundamental para la dieta para la Gastritis pues reduce la irritación en el revestimiento interno del estómago.

Esta vitamina está presente en muchos alimentos y no solo en los cítricos. Las guayabas, el perejil, la papaya, el brócoli y los pimientos verdes tienen alto contenido de vitamina C.

La vitamina E

La vitamina E es un elemento soluble en grasa esencial para diversas funciones del organismo.

Este es el antioxidante que evita que los radicales libres se acumulen en los tejidos y protege a las células de la oxidación, pero es además muy importante en la alimentación de las personas con Gastritis.

La vitamina E reduce la inflamación y ayuda a restaurar las paredes internas del estómago.

Los alimentos ricos en vitamina E son las almendras, la albahaca, los cacahuetes, albaricoques y las semillas de girasol.

La vitamina B6

La vitamina B6 apoya el funcionamiento de diversas reacciones enzimáticas y metabolismos, como la síntesis de hemoglobina. Esta es una vitamina antioxidante que promueve el equilibrio de homocisteína y mejora el funcionamiento del aparato digestivo.

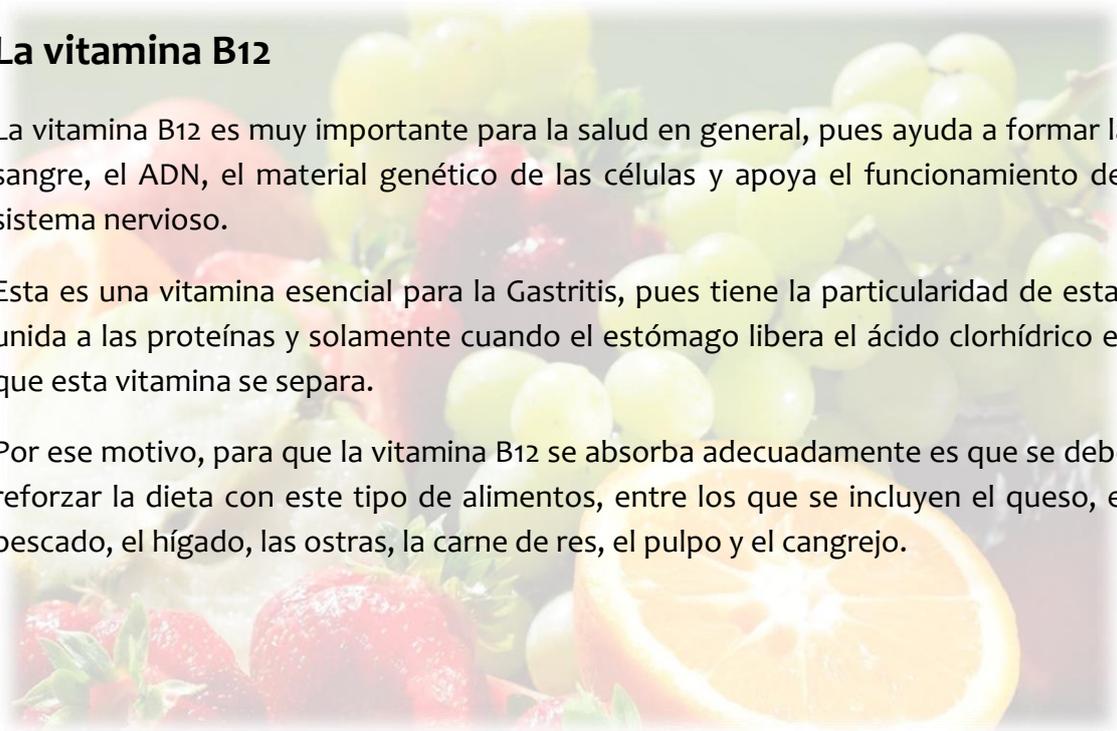
Contienen vitamina B6 la carne, los aguacates, los cereales integrales, las legumbres y las nueces.

La vitamina B12

La vitamina B12 es muy importante para la salud en general, pues ayuda a formar la sangre, el ADN, el material genético de las células y apoya el funcionamiento del sistema nervioso.

Esta es una vitamina esencial para la Gastritis, pues tiene la particularidad de estar unida a las proteínas y solamente cuando el estómago libera el ácido clorhídrico es que esta vitamina se separa.

Por ese motivo, para que la vitamina B12 se absorba adecuadamente es que se debe reforzar la dieta con este tipo de alimentos, entre los que se incluyen el queso, el pescado, el hígado, las ostras, la carne de res, el pulpo y el cangrejo.



Capítulo 3: Proteínas y Fibra Dietaria

Proteínas y grasas saludables

Las grasas y las proteínas saludables ayudan a reparar la pared intestinal y a reducir los síntomas relacionados con la inflamación de la Gastritis.

Las principales fuentes de proteínas y grasas deben ser el pescado, la carne de ganado alimentado con pasto, las aves de corral alimentadas en pastos y los huevos, moderados en cada caso en particular.

Es importante para la dieta el consumo de pescados que ofrecen una gran fuente de Omega 3, como las sardinas, el salmón y el aceite de pescado, los que ayudan a mantener controlada la inflamación.

Otras grasas saludables que apoyan la salud del estómago son el aceite de oliva, aceite de aguacate, aceite de coco y el ghee.



¿Qué es la fibra dietaria?

La fibra dietaria es un hidrato de carbono no digerido por las enzimas digestivas que no se absorbe y por ello pasa íntegramente al aparato digestivo.

Este es un nutriente muy importante para la salud y específicamente beneficioso para el sistema digestivo.

Una dieta para la Gastritis debe contener cantidades adecuadas de fibra dietaria, pues reduce el riesgo de desarrollar úlcera de estómago y proporciona otros diversos beneficios.

La fibra acelera el tránsito intestinal y ayuda a reducir las molestias gastrointestinales.

Además, promueve la eliminación de desechos que pueden dañar el intestino y reduce el colesterol malo a nivel sanguíneo.



Alimentos ricos en fibra

- Almendras.
- Avena.
- Salvado de avena.
- Frutas y verduras.
- Legumbres.
- Cebada.
- Algas.
- Frutos secos.
- Semillas (Lino, Chía, Calabaza, Sésamo, Girasol).
- Frijoles remojados y granos germinados.

Las mejores fuentes de fibra dietaria son naturales, es decir, es mejor consumir estos alimentos y no alimentos enriquecidos con fibra, los que se desconoce su origen y la proporción de fibra que contienen.



Capítulo 4: Bebidas y Probióticos

Las bebidas saludables

Mantener una adecuada hidratación no solo ayuda a prevenir los síntomas de la gastritis sino que además promueve la eliminación de las toxinas dañinas.

Lo ideal es tomar de seis a ocho vasos de agua diariamente.

Las bebidas azucaradas pueden causar más irritación, al igual que las infusiones (el café, el té, entre otras).

Es conveniente sustituir algunas bebidas que se acostumbra tomar por otras más saludables, lo que puede ayudar a mantener la dieta sin necesidad de cambiar radicalmente algunos hábitos.

Una buena opción es consumir té de hierbas en lugar de otras infusiones que irritan el estómago o beber café verde en lugar del café negro.

Una buena opción para preparar bebidas para la Gastritis es hacer jugos naturales con frutas y verduras frescas.

El jugo de las frutas y verduras se puede combinar de muchas formas para hacer deliciosas y saludables bebidas.

Alimentos Probióticos

Muchos de los alimentos probióticos son recomendados para la dieta pues reducen la inflamación, ayudan a regular la flora intestinal y controlan las reacciones alérgicas.

Incluso algunos pueden regular la cantidad de ácido producido por el estómago, lo cual reduce los síntomas de la Gastritis, como las bacterias probióticas *Lactobacillus bulgaricus*.

Capítulo 5: Estilo de vida

Hábitos de vida y de alimentación

Un estilo de vida saludable contribuye a reducir los síntomas de la Gastritis y recuperar la salud del estómago.

Al mismo tiempo, adquirir nuevos hábitos, especialmente al alimentarse, es la base para comenzar a revertir este problema de salud.

Es esencial organizar mejor las comidas y para ello es bueno fijar horarios más estrictos para consumir los alimentos.

Es aconsejable comer porciones más pequeñas y hacer comidas más regulares.

Uno de los hábitos de salud más importantes es tomarse el tiempo necesario para comer.

Masticar lentamente los alimentos y disfrutar de las comidas permite mejorar la digestión y reducir el estrés.

El estrés puede ser causa de Gastritis y de otras enfermedades del estómago, como úlcera. Por ello es fundamental evitar en lo posible el estrés durante las comidas y tener una vida lo más relajada posible.

El cigarrillo y el alcohol son dos factores que afectan negativamente la salud de las personas que sufren de Gastritis.

Fumar retrasa la cicatrización de la mucosa gástrica y ayuda a desarrollar infecciones, así como úlceras. El alcohol daña el revestimiento del estómago y aumenta la inflamación estomacal.



Ejercicio y Gastritis

El ejercicio físico siempre es bueno y es muy recomendable, pero el nivel de actividad, la frecuencia y el tipo de deporte adecuado para cada persona dependerán de muchos factores.

Por ese motivo, comenzar a hacer ejercicio o deportes es una decisión que debe adoptarse por consejo médico, especialmente en personas sedentarias que sufren de Gastritis o cualquier problema de salud.

La actividad física estimula el sistema digestivo y regula el metabolismo. Las actividades aeróbicas (caminar o correr) ayudan a hacer más eficientes los movimientos de los músculos intestinales.

El ejercicio ayuda a mantener un peso saludable, regula el apetito, aumenta la energía y la vitalidad, pero además contribuye a reducir en gran medida diversos síntomas de la Gastritis.



Consideraciones finales

La Gastritis es un problema de salud que afecta al estómago y por ello es indispensable que las personas que la padecen hagan cambios profundos en su alimentación.

El primer paso es obtener la información necesaria para poner en práctica este cambio profundo, y es por ello que hemos reseñado aquí las Bases Para Una Alimentación Saludable.

El segundo paso es disponer de un método adecuado detallado paso a paso que permita al paciente hacer mejores elecciones.

Si se adquieren estos conocimientos, se podrá saber qué comer, cómo, cuándo, qué cambios hacer en la rutina para sentirse mejor y mejorar la salud.

Mantén el entusiasmo y la confianza, pues es posible disfrutar de las comidas haciendo una dieta saludable para **recuperar el funcionamiento de tu estómago de forma natural.**

Te deseamos el mayor de los éxitos.

FORMATO 100% DIGITAL!

DESCARGAR COMPLETO

