

DIETA TOVA DE PROTECCIÓ GASTRODUODENAL

1º Procuri descansar bé. No mengi de manera apresurada, mastegant molt bé els aliments.

2º Eviti el restrenyiment, els treballs pesats i la preocupació excessiva.

3º Fumar és nociu per a tota afecció gàstrica.

ALIMENTS ACONSELLATS:

SOPES: De brou vegetal, amb sèmola, arròs, tapioca, verdures SENSE TRONXOS.

VERDURES: Mongetes verdes, pèsols, espinacs, bledes, enciam, pastenagues.

FÈCULES: Arròs blanc, patates bullides o en puré, pastas cuites soles o amb salsa de tomàquet cru (NO EN CONSERVA). Canelons de peix bullit.

OUS: Bullits o passats per aigua o en truita. NO FREGITS.

PEIXOS: Blancs bullits. Lluç, pescadilla, rap, llenguado.

CARNS: Pollastre, vedella, corder lechal, fetge. Bullides, a la planxa, graella o guisades amb POC OLI.

LÀCTECS: Llet fresca, mató, formatges frescs.

FRUITES: Ben madures, pelades, toves i NO ÀCIDES, al natural, guisades o en compota.
Evitar las Taronges.

ALTRES POSTRES: Arròs amb llet, cremes catalanes, iogurt natural.

BEGUDES: Aigua natural SENSE GAS, suc de fruites NO ÀCIDES i naturals.
Infusions. CAP BEGUDA ALCOHÒLICA NI GASOSA.

PA: Torrat, galetes NO FARCIDES, bolleria.

CONDIMENTS: Oli d'oliva, mantega (sols 20 gr. al dia), sal escasa. NO ESPÈCIES NI PICANTS.