

RECOMENDACIONES GENERALES

ALIMENTACIÓN

BAJA EN
GRASAS
Y DE FÁCIL
DIGESTIÓN

medi+quo

GUÍA DE ALIMENTACIÓN VARIADA

La alimentación debe ser siempre lo más variada posible. Aunque es muy importante conocer nuestro cuerpo y atender a aquellos alimentos que, sin conocer el motivo, no nos sientan del todo bien.

Esta guía es sólo eso, una guía. Una guía que recomiendo en casos de gastritis, gastroenteritis, molestias abdominales inespecíficas o cuando salimos de un proceso de convalecencia o ayuno importante. A su vez es importante no ir retirando alimentos de la dieta, sin más, pues la alimentación va a ir reduciéndose a un número limitado de alimentos que pueden hacer nuestra alimentación insuficiente y poco variada.

Mantén un horario regular en las comidas. Ayuda al cuerpo a autorregularse mejor.

Así, si vemos que un alimento no es tolerado hoy, quizás introduciéndose de forma progresiva, sea bien tolerado en el futuro.

Es lo que llamamos intolerancias transitorias. El objetivo de esta guía es pues conseguir una alimentación variada mejorando la digestibilidad de los alimentos que consumimos.

CONSEJOS GENERALES

- Fraccionar la dieta distribuyendo los alimentos al menos 5-6 tomas al día, de poca cantidad y frecuentes (evita comidas copiosas) (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena). Especialmente incorpora la recena si hay bajo peso o pérdida de peso.
- Reposar sentado al menos 30 minutos después de comer. Esto ayudará al proceso de digestión.
- No ingerir alimentos demasiado fríos ni demasiado calientes.
- Masticar muy bien los alimentos que ingerimos. La digestión empieza en la boca que se activa al masticar. Por lo que seguramente será el mejor consejo.
- Intentar beber fuera de las comidas y evitar beber agua durante las comidas. Las mejores bebidas son el agua natural y las infusiones no muy calientes. (Ejemplo infusión de romero colada y dejar atemperar después de las comidas, puede favorecer la digestión).
- Evitar las bebidas excitantes como el café, el té. Consúmelo descafeinado muy flojo. Evita también el tabaco.

CONSEJOS GENERALES

- Las bebidas alcohólicas están completamente prohibidas tanto para consumo directo (vino, licores, cerveza...) como aderezo de los alimentos en el guiso, estofado...
- Evitar añadir grasas para cocinar (tocino, mantequilla, margarina...).
- El aceite que le hayan permitido añádelo en crudo, una vez cocinado el plato.
- Recortar toda la grasa visible cuando la vayas a consumir Las aves (pollo, gallina...) consumirlas sin piel.
- Mientras haya un proceso de cólicos o inflamación activo, los alimentos integrales están desaconsejados. Cuando el proceso esté resuelto hay que valorar volver a introducirlos de forma progresiva pues tienen amplios beneficios para la salud.
- Suprimir los alimentos flatulentos de la dieta (legumbres, coles, ajo, cebolla...) o consumirlos en forma de puré y colados. Como comentábamos antes, durante la fase aguda. Si vemos que son bien tolerados, se pueden volver a introducir.
- Evitar bebidas carbonatadas (refrescos, el agua con gas, bebidas gaseadas: gaseosa, limonada naranjada...) No nos aportan ningún valor a nuestra alimentación.

CONSEJOS GENERALES

- Evitar los dulces, bollería en general, y alimentos que contengan azúcares refinados. Igualmente, no aportan ningún valor.
- Las formas de cocinar recomendadas son las que no precisan añadir grasas: Hervidos, horno, papillote (envueltos en papel de aluminio o estraza en el horno), vapor, plancha, con la ayuda de utensilios antiadherentes, salsas elaboradas con leche o yogurt descremado, caldos vegetales, etc.
- Están desaconsejados los fritos, los sofritos, las salsas elaboradas con grasas, los guisos y estofados, los caldos con carne, pollo o huesos sin desgrasar.
- En general, los alimentos más maduros (fruta madura) o más cocidos (pasta, arroz...) se toleran mejor que crudos, alimentos verdes o cocciones al dente.

Recuerda

Es posible que muchas de estas restricciones sean temporales. Cuando inicies la dieta progresiva, introduce los alimentos nuevos uno a uno. Una adecuada progresión de la dieta favorecerá la tolerancia de los alimentos. Y siempre siempre escucha tu cuerpo.

TABLA DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	PERMITIDOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche sin lactosa Leche Descremada, Semi Yogurt Descremado Queso Desnatado Productos Lácteos Desnatados o semis (más adelante)	Leche Entera Yogurt Entero Nata Quesos Fermentados y Curados, Semigrasos y Extragrassos.
Verduras y Hortalizas	Todas excepto las desaconsejadas... inicialmente en forma de purés. Legumbre en forma de puré y colado.	Crudas o semicrudas. Flatulentas: col, coliflor, pepino, cebolla, ajo, legumbres enteras...
Frutas	Frutas peladas sin piel y sin semillas Frutas cocidas o muy maduras (manzana, pera y plátano) Zum de frutas sin pulpa y naturales.	Frutas en almíbar Frutas con piel y semillas Frutas sin madurar Frutos secos: dátiles, higos, nueces, avellanas, almendras, cacahuets, etc. Plátano verde Aguacate
Cereales	Pan tostado Cereales desayuno (sin chocolate ni frutos secos) Maíz Pasta Alimenticia Arroz Sémola de Trigo y Arroz Tapioca	Integrales
Cárnicos	Huevo Pescado Blanco: Rape, Merluza, Mero, Lenguado, etc. Carnes Magras: pollo sin piel, conejo, ternera, buey, caballo, jamón York, jamón Serrano desgrasado Huevos enteros dos por semana.	Carnes Grasas: Cerdo, Cordero, costillas de Ternera, Caza Pescado Azul (sardina, salmón, atún, emperador, boquerón...) Charcutería y Patés Embutidos Marisco
Bebidas	Agua Infusiones Caldos de carne desgrasados caseros. Caldos Vegetales caseros Café descafeinado	Agua con gas Bebidas gaseosas (refrescos...) Alcohol, cerveza, vino... Té y Café Caldos Sin Desgrasar o comerciales Batidos ricos en grasa (horchata, batidos de cacao...) Zumos de frutas comerciales
Grasas	Aceite en crudo en la cantidad permitida (aceite de oliva).	Manteca, margarinas y mantequilla, nata, mayonesa Aceites Fritos o Recalentados
Otros		Preparados Comerciales: mayonesa, salsas, platos Cocinados y Precocinados conservas Cubitos para el caldo Dulces y alimentos azucarados (bollería)
Cocciones	Plancha, Vapor, Horno, Papillote, Hervidos.	Fritos, sofritos, Estofados, Guisos Adición de crema de leche, mantequilla, margarinas, leche entera, vino y licores.

medi+Quo