

Tener un estómago delicado puede ser una experiencia desafiante, ya que ciertos alimentos pueden causar malestar, inflamación y trastornos digestivos. Sin embargo, con una dieta adecuada, es posible mantener un estómago saludable y disfrutar de una vida sin molestias. En este artículo, te brindaré ejemplos detallados de dietas para estómagos delicados, ¡así que sigue leyendo!

Índice 

1. [1. Dieta baja en grasas](#)
 1. [Ejemplo de un día de dieta baja en grasas:](#)
2. [2. Dieta baja en FODMAPs](#)
 1. [Ejemplo de un día de dieta baja en FODMAPs:](#)

1. Dieta baja en grasas

Una dieta baja en grasas es ideal para aquellos con estómagos sensibles, ya que las grasas pueden ser difíciles de digerir. Opta por alimentos bajos en grasa, como carnes magras, pescado, aves sin piel, productos lácteos bajos en grasa, legumbres y granos enteros. Evita los alimentos fritos, la comida rápida y los alimentos procesados, ya que pueden causar malestar y empeorar los síntomas.

Ejemplo de un día de dieta baja en grasas:

- Desayuno: Tazón de avena con frutas frescas y yogur bajo en grasa.
- Merienda de la mañana: Un puñado de nueces mixtas.
- Almuerzo: Ensalada de pollo a la parrilla con verduras mixtas y aderezo bajo en grasa.
- Merienda de la tarde: Zanahorias crudas con hummus.
- Cena: Filete de pescado al horno con brócoli al vapor y quinoa.
- Merienda nocturna: Yogur griego bajo en grasa con bayas.

2. Dieta baja en FODMAPs

Los FODMAPs son carbohidratos que pueden provocar problemas digestivos en personas con estómagos sensibles. Esta dieta se centra en limitar la ingesta de alimentos ricos en FODMAPs, como ciertas frutas, verduras, lácteos y granos. Opta por alimentos bajos en FODMAPs, como arroz blanco, pollo, pescado, huevos, espinacas y zanahorias.

Ejemplo de un día de dieta baja en FODMAPs:

- Desayuno: Tortilla de claras de huevo con espinacas y pan sin gluten.
- Merienda de la mañana: Un plátano maduro.
- Almuerzo: Pollo a la parrilla con arroz blanco y zanahorias al vapor.
- Merienda de la tarde: Yogur sin lactosa con almendras.
- Cena: Filete de salmón a la parrilla con espinacas salteadas y patatas hervidas.
- Merienda nocturna: Kiwi.

Recuerda que es importante consultar con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier dieta, especialmente si tienes problemas digestivos crónicos. Además, cada persona es única y puede reaccionar de manera diferente a ciertos alimentos, por lo que es fundamental escuchar a tu cuerpo y ajustar la dieta según tus necesidades.

En conclusión, seguir una dieta adecuada puede ayudar a mantener un estómago delicado en buen estado. Tanto la dieta baja en grasas como la dieta baja en FODMAPs son excelentes opciones para cuidar tu salud digestiva. ¡Recuerda siempre llevar un estilo de vida saludable y disfrutar de una alimentación equilibrada!