

La gastritis crónica es una condición en la que la mucosa del estómago se inflama a largo plazo, lo que puede causar síntomas incómodos como dolor abdominal, acidez estomacal y náuseas. Una alimentación adecuada desempeña un papel crucial en el manejo de la gastritis crónica, ayudando a reducir los síntomas y promoviendo la curación del revestimiento estomacal.

Índice ▲

1. [Desayuno](#)
2. [Almuerzo](#)
3. [Cena](#)

Desayuno

El desayuno es una de las comidas más importantes del día y debe ser equilibrado y nutritivo para las personas con gastritis crónica. Aquí hay un ejemplo de un desayuno saludable para quienes sufren de esta condición:

- Un tazón de avena cocida con agua o leche baja en grasa. La avena es fácil de digerir y puede ayudar a reducir la acidez estomacal. Se puede endulzar con un poco de miel.
- Un puñado de almendras o nueces sin sal. Estos frutos secos son ricos en proteínas y grasas saludables, lo que ayuda a mantener la saciedad durante la mañana.
- Un vaso de jugo de manzana natural sin azúcar añadido. La manzana es conocida por su capacidad para reducir la inflamación y aliviar los síntomas de la gastritis.

Almuerzo

El almuerzo es una oportunidad para consumir alimentos nutritivos y evitar aquellos que puedan agravar los síntomas de la gastritis crónica. Aquí tienes un ejemplo de un almuerzo saludable para esta condición:

- Ensalada de pollo a la parrilla con vegetales frescos como lechuga, zanahorias y tomates. Adereza con aceite de oliva extra virgen y vinagre balsámico.
- Una porción de arroz integral. El arroz integral es fácil de digerir y proporciona fibra que ayuda a regular el tránsito intestinal.
- Una taza de caldo de pollo casero. El caldo de pollo puede ayudar a calmar el revestimiento estomacal y reducir la inflamación.

Cena

La cena debe ser una comida ligera y de fácil digestión para evitar molestias durante la noche. Aquí hay un ejemplo de una cena adecuada para quienes tienen gastritis crónica:

- Pescado a la plancha, como el salmón o la trucha. Estos pescados son ricos en ácidos grasos omega-3, que tienen propiedades antiinflamatorias.
- Puré de patatas casero sin mantequilla ni crema. Las patatas son suaves para el estómago y proporcionan carbohidratos para mantener la energía durante la noche.
- Un plato de brócoli al vapor. El brócoli es una verdura rica en nutrientes y fácil de digerir.

Recuerda que cada persona es diferente y puede haber alimentos que no sean bien tolerados. Siempre es recomendable consultar a un especialista en nutrición o a un médico para obtener una dieta personalizada y adaptada a tus necesidades individuales.

¡No olvides que llevar una alimentación adecuada es fundamental para controlar la gastritis crónica y mejorar tu calidad de vida!