

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL – DIETA PARA GASTRITE

Indicação: indicada para pessoas portadoras de gastrite.

EVITAR OS SEGUINTE ALIMENTOS :

- ▶ bebidas alcoólicas
- ▶ refrigerantes e qualquer bebida com gás
- ▶ café puro, chá mate, chá preto
- ▶ doces concentrados: goiabada, marmelada, compotas, frutas cristalizadas, etc
- ▶ vinagre, molhos picantes, pickles, massa de tomate, pimenta vermelha, pimenta do reino, páprica, mostarda, molho inglês, catchup, cravo da índia, noz moscada
- ▶ rabanete, pimentão, erva doce, repolho, brócolos, couve flor, pepino
- ▶ frituras
- ▶ frutas ácidas : laranja, limão, tangerina, abacaxi, etc
- ▶ linguiça, mortadela, salame, salsicha, presunto, paio.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ▶ leite - puro ou sob a forma de mingau, iogurte
- ▶ queijos - magros e sem condimentos
- ▶ carne de vaca magra, aves sem a pele, peixe magro
- ▶ legumes e vegetais- cozidos ou no caso de saladas cruas como a alface, acelga, almeirão, etc, preferir as folhas mais internas e mais macias
- ▶ frutas - sempre sem a casca ; cruas ou cozidas
- ▶ biscoitos - dar preferência aos sem recheio e cobertura como os de água e sal, de maizena, de água
- ▶ pães - evitar os pães com recheio ou cobertura e utilizar o pão torrado.

RECOMENDAÇÕES:

- ▶ não comer os alimentos em temperatura quente.
- ▶ observar quais os alimentos causam desconforto e evitá-los.
- ▶ o uso do café é permitido quando misturado ao leite e em pequena quantidade
- ▶ deve-se comer devagar, mastigando bem os alimentos.
- ▶ deve-se evitar refeições muito volumosas e ficar muitas horas sem se alimentar (o ideal é fazer de 4 a 5 refeições por dia).
- ▶ evitar o fumo.

OBSERVAÇÃO:

- ▶ A consistência e a composição da dieta é modificada de acordo com o grau e sintomas da gastrite ou da úlcera.

Maria da Glória Silva
CRN 3/SP:7.366