

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON HERNIA DE HIATO

Aunque las recomendaciones que se ofrecen aquí son generales y pueden ser útiles para la mayoría de los pacientes, recuerde que no existen enfermedades sino enfermos y un alimento que a la mayoría puede sentarle bien, a usted le puede sentar mal, por lo que le recomiendo que aprenda a escuchar a su propio cuerpo, descubra todo aquello que le quiera transmitir y haga aquello que vaya descubriendo.

- Es importante que no tenga sobrepeso. Si se encuentra por encima del peso normal, propóngase adelgazar.
- Coma lentamente y mastique bien los alimentos.
- Los alimentos y las bebidas no se deben ingerir ni muy calientes ni muy fríos.
- Se deben evitar las comidas copiosas. Para ello deben realizarse 5 comidas al día en las que se repartan los alimentos. Procure que no pasen más de tres horas sin comer ni beber.
- Para cocinar, es mejor preparar los alimentos a la plancha, vapor, horno,... evitándose los alimentos fritos, rebozados, empanados, muy condimentados con ajo, cebolla, apio, pimienta,...
- Se deben reducir o eliminar los alimentos muy grasos incluidas las salsas, quesos, lácteos enteros, bollería, carnes grasas y también los alimentos picantes, en escabeche o muy salados.
- Para sustituir los lácteos, empléelos desnatados o sustitúyalos por alguna leche vegetal siendo recomendable la leche de avena.
- Las bebidas carbonatadas (con gas), se deben eliminar, así como el alcohol y bebidas excitantes como el café o el té.
- Son preferibles las carnes ligeras como el pollo o el pavo a otras carnes como la ternera o el cerdo.
- Ala hora de escoger un pescado, es preferible el pescado blanco al azul.
- Las verduras y hortalizas, pueden comerse, pero no abuse de aquellas que sean excesivamente flatulentas, ya que aumentarán su disconfort abdominal.