**Dieta gastroprotectora**

Alimentos recomendados. Lácteos: leche, parcial o totalmente descremada, yogures descremados y leches cultivadas. Quesos: untables descremados, mozzarela, ricota descremada . Se aconseja no consumirlos calientes. Huevo: cocido y pasado por agua. En preparaciones dietéticas como budines, soufflés y tortillas francesas. Carnes: rojas magras, pollo (sin piel ni grasa) y pescados . Todas las carnes deben cocinarse de forma tal de evitar una costra dorada, ya que la misma es irritante de la mucosa intestinal. Hortalizas: calabaza, calabacin, judías verdes y tomate; todos estos sin piel ni semilla. También punta de espárrago y centro de palmito. Se progresará según se toleren con los siguientes vegetales: acelga, espinaca, brócoli y puerro. Frutas: Plátano, banana, pera, manzana, melocotón, albaricoque, paraguayo, pavía. Preferentemente cocidas. Cereales y derivados: sémola, semolín, polenta, arroz blanco, pastas secas de trigo pastas rellenas caseras de ricota desnatada o de pollo. Panificados: blanco desecado . Cuerpos grasos: aceites de oliva, de girasol, maíz. Todos ellos crudos, sin someterlos a calentamiento. Dulces: mermeladas de frutas anteriormente nombradas. Azúcares: azúcar blanca o negra para endulzar infusiones. Bebidas: agua sin gas, zumos de frutas permitidas naturales y diluidos, caldos de frutas. Evitar gaseosas, alcohol y zumos concentrados. Infusiones: claras de té, manzanilla, malva, boldo y tilo. Condimentos: sal y aromáticos como orégano, tomillo, azafrán, albahaca, comino, salvia, perejil y laurel. Para tener siempre presente - Fraccionar la alimentación diaria en seis comidas, cuyo intervalo no debe ser menor de tres horas. - Comer despacio y masticar bien, en un ambiente tranquilo y sin tensiones. - Ingerir los líquidos fuera de las comidas. - Evitar el cigarrillo. - No acostarse inmediatamente después de las comidas. - Evitar el alcohol. - No consumir picantes.

Tomado de Mª Florencia Eguren <http://mariaflorenciaeguren.blogspot.com.es/>