



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON INFECCIÓN POR *HELICOBACTER PYLORI*

Los pacientes que tengan la infección por *Helicobacter pylori* (HP) no necesitan ningún tipo de restricción dietética, se aconseja llevar una dieta variada y equilibrada y excluir de la dieta sólo los alimentos que el paciente considera que le sientan mal. Es muy importante evitar el tabaco.

Si bien es cierto en los casos que la infección por *Helicobacter pylori* se asocia a úlcera péptica, sobre todo en la fase aguda algunos pacientes se pueden beneficiar de las recomendaciones dietéticas que a continuación detallamos. No obstante hay que aclarar que no hay estudios que demuestren una asociación entre el tipo de dieta y la aparición de úlcera péptica, ni la influencia de la dieta en la cicatrización de la úlcera.

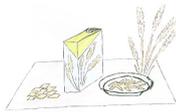
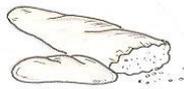
Recomendaciones generales:

1. Evite las comidas abundantes. Coma en cantidad moderada y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 5-6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse)
2. Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien.
3. Repose sentado media hora después de las comidas principales.
4. Beber suficiente cantidad de agua, en pequeñas cantidades, fuera de las comidas, **30 o 60 minutos antes o después**. Evite los zumos de naranja, tomate y las bebidas gaseosas.
5. Realice cocinados sencillos: hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno y evite los fritos, rebozados, empanados, salsas, guisos y en general todas aquellas cocciones que lleven adición de grasas y aceites.

6. Las legumbres pueden producir “gases”. Para evitarlo cambie el agua de cocción una vez hayan hervido 10 minutos y páselas por el pasapurés para mejorar su digestión. Si no tolera los cereales integrales sustitúyalos por refinados.
7. Utilice la sal, especias y condimentos con moderación.
8. Evite los alimentos estimulantes (café, té, refrescos de cola, alcohol, chocolate...) y aquellos que aún estando permitidos, note que no tolera bien de forma repetida.

A continuación se detalla una tabla con alimentos que suelen tolerarse bien y otros que suelen tolerarse peor, por grupos de alimentos:

Alimentos		Suelen ser bien tolerados	Suelen ser mal tolerados
<p>Leche y derivados</p> <p>Este grupo constituye la mejor fuente alimentaria de calcio, vitaminas A, B2 y D, además de proteínas de alta calidad, grasas e hidratos de carbono (preferentemente semidesnatados)</p>	<p>Leche</p> 	<p>Leche sin lactosa (preferentemente semidesnatada) queso fresco y yogur</p>	<p>Leche entera y con lactosa, nata, crema de leche, postres lácteos como flan, cuajada</p> <p>Mantequilla</p> <p>Quesos fermentados muy curados</p>
	<p>Quesos</p> 		
	<p>Lácteos</p> 		
<p>Proteínas</p> <p>Carnes: ricas en proteínas, hierro y vitamina grupos D y B (en especial B12)</p> <p>Pescados: ricos en proteínas, grasas (azules), de alto valor biológico (omega-3), vitaminas grupo B, A, D y minerales</p> <p>Huevos: ricos en proteínas de alto valor biológico, grasas, vitaminas y minerales</p>	<p>Carnes magras</p> 	<p>Pescado blanco, gambas, surimi (palitos de cangrejo), carne magra (preferentemente pollo, conejo) ternera magra, jamón cocido o curado, pavo, claras de huevo cocidas, soja</p> <p>Se recomienda despurinizar* la carne</p>	<p>Carnes grasas: embutidos, cordero, ternera (cortes grasos), cerdo (cortes grasos)</p> <p>Evitar el pescado azul (sobre todo en fase aguda)</p>
	<p>Pescados</p> 		
	<p>Huevos</p> 		
<p>Frutas y Verduras</p> <p>Alimentos ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales</p>	<p>Frutas</p> 	<p>Manzana, pera, melocotón, membrillo, plátano, preferentemente cocidos o triturados</p> <p>En primera instancia, se recomiendan las verduras con bajo contenido en ácidos orgánicos: judías verdes (sin hilos), calabacín, zanahoria, remolacha, centro de palmito, tomate sin piel, cebolla (los 2 últimos sin sofreír)</p> <p>En segunda instancia el resto de vegetales cocidos y triturados: espinaca, acelga, etc.</p>	<p>Frutas ácidas: naranja, mandarinas, limón, pomelo, kiwi...</p> <p>Verduras crudas, verduras flatulentas como alcachofa, col, brócoli, coliflor. Tampoco se recomiendan hortalizas ácidas como el tomate con piel</p>
	<p>Verduras</p> 		

<p>Farináceos (pan, pasta, arroz, patatas, legumbres)</p> <p>Este grupo de alimentos es buena fuente de hidratos de carbono, hierro, vitamina B1 y fibra</p>		<p>Patata, pasta, arroz, pan blanco tostado**, galletas tipo María</p>	<p>Legumbres y pan del día</p>
<p>Cereales</p> 	<p>Panes</p> 		
<p>Aceites vegetales</p> <p>Fuente importante de energía. Proporcionan ácidos grasos esenciales y vit E</p>			
<p>Otros</p>			<p>Alimentos que pueden Irritar la mucosa: Alimentos ácidos, muy condimentados, Cítricos, vinagre, tomate, café, descafeinado, té, bebidas carbonatadas, productos integrales, picantes</p> <p>Alimentos que Estimulan la secreción de Ácido Gástrico: Chocolate, alcohol (vino blanco y cava, cerveza), bebidas con cafeína</p>

	Cocciones
Aconsejadas	Vapor, horno, microondas, hervidos, papillote, plancha a temperatura suave
Desaconsejadas	Fritos, rebozados, salteados

	Modificaciones para mejorar digestión
*Despurinizar	Hervir las carnes, sobre todo rojas, en agua durante 10 minutos y retirar la espuma sobrenadante
**Dextrinizar el almidón	La ruptura del almidón por efecto del calor mejora la digestibilidad por lo que se recomienda tostar el pan

Dra. Jimena Abilés Osinaga
Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo
Hospital Costa del Sol, Marbella (Málaga)

Dr. Robin Rivera Irigoien
Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo
Hospital Costa del Sol, Marbella (Málaga)