

Qué alimentos no debes comer si tienes gastritis

“La **gastritis** es una inflamación de la pared del estómago, por lo que es aconsejable evitar aquellos alimentos que favorezcan la inflamación o irritación del mismo. No obstante, es aconsejable la valoración médica, ya que hay pacientes que requerirán de tratamiento farmacológico más o menos intenso”, explica Cristina Carretero Ribon, portavoz de la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#).

“Las recomendaciones generales para pacientes con **gastritis** incluyen medidas dietéticas para obtener cierto ‘reposo digestivo’, intentando evitar la producción de ácido clorhídrico en el estómago, que es estimulada por determinados alimentos”, añade Laura Ramírez, del Servicio de Endocrinología y Nutrición del [Hospital Universitario HM Montepíncipe](#), en Madrid.

Para salir de dudas

¿Qué alimentos no se pueden comer en caso de gastritis y por qué? Las expertas ofrecen esta lista detallada para prevenir problemas de estómago:

- Se recomienda **evitar la leche y lácteos con alto contenido en grasa** (como los quesos curados o el yogur griego); **la carne grasa; los embutidos; las verduras flatulentas** (brócoli, col, coliflor, cebolla y alcachofas) **y crudas**; las frutas, especialmente los cítricos, en almíbar o confitadas; las salsas y picantes; **las bebidas como café, té**, gaseosas y todas las alcohólicas.
- Ramírez aconseja “**evitar los alimentos con alto contenido en fibra**, sobre todo la del tipo soluble, ya que retrasa el vaciamiento gástrico”.
- La endocrinóloga del Hospital HM Montepíncipe recomienda disminuir el consumo de leche por su capacidad de fermentación. “Si podemos elegir, debemos optar por la de menor porcentaje de grasa”.

En ese sentido, Carretero señala que “los alimentos grasos irritan el estómago, por lo que **es probable que siente mejor la leche desnatada que la entera**. La leche desnatada suele tener menos de un 1% de grasa; la semidesnatada, aproximadamente un 1,5%; y la entera, 3,5% de

grasa. Por tanto, la diferencia es mayor entre la entera y la semidesnatada que entre la semidesnatada y la desnatada”.

- ¿La ingesta de yogur beneficia a los pacientes con gastritis? “El yogur contiene probióticos, que pueden ayudar a la mejoría de la gastritis”, indica la portavoz de la FEAD.
- **Prescindir de las frutas poco maduras y cítricas.** En cambio, serían de elección la pera, el melocotón, la manzana, la papaya y el plátano, y en el caso de no tolerarlas crudas, se podrían tomar cocidas (por ejemplo, en compota).
- “Es muy importante **evitar el consumo de todo tipo de bebidas alcohólicas**”, recalca Ramírez. Al mismo tiempo, la portavoz de la FEAD señala que fumar tabaco también irrita el estómago.
- **Se desaconseja tomar bebidas gaseosas** porque, entre muchos otros ingredientes, contienen ácido carbónico, que aumenta la acidez en el estómago. “Resultan irritantes para la mucosa gástrica”, añade Carretero.