

RECOMANACIONS HIGIENICODIETÈTIQUES PER SEGUIR UNA ALIMENTACIÓ DE FÀCIL DIGESTIÓ

L'alimentació de fàcil digestió està indicada en patologies digestives com la gastritis, la dispepsia, l'hèrnia hiatal, el reflux gastroesofàgic, l'úlcerà gàstrica o l'úlcerà duodenal.

Per millorar el confort després dels àpats, afavorir la digestió i l'absorció dels nutrients, i evitar la irritació de les mucoses gastrointestinals us recomanem que seguïu els consells següents.

CONSELLS GENERALS

- **Seguiu una alimentació saludable**, amb baix contingut de greixos, lactosa i fibra, i sense estimulants ni irritants gàstrics o intestinals (cafeïna, cacau, alcohol, espècies picants, etc.).
- Fraccioneu la **ingesta en 5-6 àpats al dia** i eviteu els àpats copiosos.
- Preneu els **aliments a temperatura ambient** (ni molt freds ni molt calents).
- **Utilitzeu cocccions que requereixen poc oli** com ara bullir els aliments, o preparar-los a la planxa, saltats, ofegats, al vapor, amb el microones, fornejats o a la papillota.
- **Eviteu aliments molt grassos** (embotits grassos, aperitius, pastisseria, fregits, etc.), aliments **fibrosos** (verdures crues, productes integrals, etc.) i aliments **flatulents** (col, bròquil, llegum, fruita seca, etc.).
- **Mengeu a poc a poc** i mastegueu bé els aliments.
- **Manteniu un estil de vida actiu** incloent-hi activitat física diària.
- **Adapteu les racions** o quantitats d'aliments a l'activitat física que es fa per mantenir un pes saludable.
- **No consumeixi begudes alcohòliques ni tabac.**



ALIMENTS DE CONSUM HABITUAL

ALIMENTS DE CONSUM OCASIONAL O A LIMITAR

 Productes lactis i derivats	Llet semidescremada o descremada logurt descremat Formatge fresc, tendre baix en greix Formatges descremats en porcions Mató o recuit descremat	Llet sencera, condensada Llet sencera en pols logurt natural, grec, amb cereals Postres lactis: flam, natilla, etc. Formatge curat i/o cremós Crema de formatge, preparat de formatge per fondre Nata i crema de llet
 Carns¹, peixos i ous	Carn blanca: pollastre, gall dindi, conill Parts magres de la carn de porc i de vedella Pernil cuït i gall dindi extra Peix blanc fresc i/o congelat: lluç, llenguado, rap, etc. Ous passats per aigua, truita, ou dur	Carn vermella: xai, vedella, etc. Carn i peix processats: salsitxes, frànkfurt, surimi, varetes de lluç, gules, etc. Embotits i productes carnis processats: xoriço, sobrassada, pernil salat, etc. Vísceres, patés i foie gras Peix blau: tonyina, salmó, etc. Marisc: gambes, llagostins, etc. Caviar Peix cru, fumat o marinat: sushi, esqueixada, etc. Ou ferrat
 Cereals, tubercles i llegums	Cereals refinats: arròs Derivats de cereals no integrals: pa, pa torrat, bastonets, pasta, sèmola de blat o d'arròs, cuscús, farina Cereals de l'esmorzar no integrals Tubercles: patata i moniato (sense pell)	Cereals integrals i pseudocereals: arròs, mill, blat, quinoa, sègol, civada, espelta, kamut, segó Cereals d'esmorzar integrals Pa blanc poc cuit: baguet, xapata, etc. Aperitius: patates xips, galetes salades, etc. Llegums: llenties, faves, pèsols, cigrons, soja, mongetes seques, cacauets, etc. Productes precuinats o ultraprocessats: fideus instantanis, etc.
 Verdures, hortalisses i altres	Verdures cuites: pastanaga, carbassa, mongeta verda, carbassó (pelat)	Verdures cuites: la resta Verdures crues: totes Verdures i hortalisses en conserva o envinagrades o adobades Bolets
 Fruita	Fruita cuita sense pell Fruita fresca madura: plàtan, pera, préssec, poma, síndria Fruita en almívar²	Fruita fresca: la resta Fruita dessecada o deshidratada: panses, prunes, orellanes, etc.
 Fruita seca, llavors	Cap	Fruita seca: nous, ametlles, etc. Llavors: pinyons, sèsam, lli, xia, etc.
 Sucres i dolços²	Sucre Mel i melmelada Codonyat, gelatina Galetes maria no integrals	Xocolata Pastisseria i brioixeria Galetes: la resta
 Greixos (amb moderació)	Oli d'oliva verge i oli de gira-sol alt oleic	Altres olis: coco, palma, etc. Mantega, margarina, llard
 Begudes	Aigua, infusions, brous casolans desgreixats Cafè descafeïnat, te Suc de fruita (poma, pera i préssec)² Begudes vegetals: arròs, soja, civada Orxata sense sucre, aigua de coco	Begudes amb gas Cafè, mate Sucs de fruita àcida i de fruits vermells Begudes alcohòliques Beguda de coco
 Condiments	Sal (amb moderació) Herbes aromàtiques: farigola, julivert, canyella, etc.	Espècies picants: pebre, cirereta, etc. Vinagre, salses en general: mostassa, maionesa, salsa teriyaki, salsa de soja, etc. Cacau pur en pols

En aquest document s'hi descriuen unes recomanacions dietètiques generals que poden variar en funció de les necessitats individuals de cadascú. S'aconsella consultar un dietista nutricionista col·legiat per adaptar aquestes recomanacions d'alimentació a cada situació i persona.

¹ Retirar els greixos visibles de la carn, encara que sigui magra, i la pell. Es recomana consumir carn de porc i de vedella entre 1-2 cops per setmana com a màxim.

² Tot i que aquests aliments no són aconsellables en una alimentació saludable, ateses les restriccions de la mateixa dieta es poden recomanar sempre que el consum sigui de petites quantitats, esporàdic i limitat en el temps.