



## **Dieta para pacientes portadores de Gastrite e Refluxo**

### **Alimentos que devem ser evitados:**

- *Café, chocolate, chá (mate, preto e hortelã), refrigerante, menta ou bebidas mentoladas; bebida alcoólica.*
- *Frituras e gorduras (pastel, coxinha, quibe);*
- *Frutas ácidas: laranja, limão, tangerina, abacaxi, maracujá;*
- *Temperos fortes: vinagre, limão, pimenta, pimenta-do-reino, alho, cebola, mostarda, catchup, conservas, massa de tomate, molho inglês;*
- *Doces concentrados (goiabada, marmelada, doce de leite, cocada);*
- *Frutas oleaginosas (nozes, avelã, coco, amêndoa, castanha de caju e do pará, amendoim, pistache)*
- *Embutidos e defumados (salsicha, sardinha, salame, presunto, bacon, lingüiça), carne de porco e carne gorda.*
- *Alimentos indigestos: pepino, tomate, beringela, repolho, couve, pimentão, melancia, frutas secas e cristalizadas*
- *Farinha de mandioca; Queijo de manteiga;*
- *Cuscuz e bolos de milho;*
- *Vinagre e azeite.*

### **Recomendações e Sugestões de dieta:**

- *Comer devagar e mastigar bem os alimentos;*
- *Não ficar de jejum mais que quatro horas, alimentando-se, pelo menos, seis vezes ao dia ( a cada 2 horas);*
- *Evitar ingesta de líquidos junto as grandes refeições. Aguardar pelo menos 3 horas. Evitar alimentar-se e ir deitar.*
- *Leite desnatado, 1 a 2 copos ao dia, podendo adicionar frutas, sabor morango, côco, groselha, canela, mel, cereais, neston, sustagen (exceto chocolate e café);*
- *logurt activa ; Leite de soja;*
- *Chá, exceto: mate, preto e hortelã; Suco de frutas (exceto as cítricas);*
- *Frutas: mamão, melão, maçã, pera, morango, banana-maçã, ameixa, caju.*
- *Cereais: farelo de trigo, gérmen de trigo, aveia, granola;*
- *Pão francês sem miolo, uma fatia de pão integral ou de centeio;*
- *Bolacha de água e sal, bolacha de fibras;*
- *Queijo branco e magro, requeijão light, ricota, frango desfiado, atum na água, peixe;*
- *Arroz, feijão;*
- *Saladas com legumes, verduras, grãos (ervilha, lentilha, milho, etc);*
-