

## RECOMANACIONS HIGIENICODIETÈTIQUES PER SEGUIR UNA ALIMENTACIÓ DE FÀCIL DIGESTIÓ

L'alimentació de fàcil digestió està indicada en patologies digestives com la gastritis, la dispèpsia, l'hèrnia hiatal, el reflux gastroesofàgic, l'úlcera gàstrica o l'úlcera 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 consumiu begudes alcohòliques ni tabac.**



## ALIMENTS DE CONSUM HABITUAL

## ALIMENTS DE CONSUM OCASIONAL O A LIMITAR

 <b>Productes lactis i derivats</b>	<p>Llet semidescremada o descremada            logurt descremat            Formatge fresc, tendre baix en greix            Formatges descremats en porcions            Mató o recuit descremat</p>	<p>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</p>
 <b>Carns<sup>1</sup>, peixos i ous</b>	<p>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</p>	<p>Carn vermella: xai, vedella, etc.            Carn i peix processats: salsitxes, fränkfurt, 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</p>
 <b>Cereals, tubercles i llegums</b>	<p>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)</p>	<p>Cereals integrals i pseudocereals: arròs, mill, blat, quinoa, sègol, civada, espelta, kamut, segó            Cereals d'esmorzar integrals            Pa blanc poc cuït: 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.</p>
 <b>Verdures, hortalisses i altres</b>	<p>Verdures cuites: pastanaga, carbassa, mongeta verda, carbassó (pelat)</p>	<p>Verdures cuites: la resta            Verdures crues: totes            Verdures i hortalisses en conserva o envinagrades o adobades            Bolets</p>
 <b>Fruita</b>	<p>Fruita cuita sense pell            Fruita fresca madura: plàtan, pera, préssec, poma, síndria            Fruita en almívar<sup>2</sup></p>	<p>Fruita fresca: la resta            Fruita dessecada o deshidratada: panses, prunes, orellanes, etc.</p>
 <b>Fruita seca, llavors</b>	<p>Cap</p>	<p>Fruita seca: nous, ametlles, etc.            Llavors: pinyons, sèsam, lli, xia, etc.</p>
 <b>Sucres i dolços<sup>2</sup></b>	<p>Sucre            Mel i mermelada            Codonyat, gelatina            Galetes maria no integrals</p>	<p>Xocolata            Patisserie i brioixeria            Galetes: la resta</p>
 <b>Greixos (amb moderació)</b>	<p>Oli d'oliva verge i oli de gira-sol alt oleic</p>	<p>Altres olis: coco, palma, etc.            Mantega, margarina, llard</p>
 <b>Begudes</b>	<p>Aigua, infusions, brous casolans desgreixats            Cafè descafeïnat, te            Suc de fruita (poma, pera i préssec)<sup>1</sup>            Begudes vegetals: arròs, soja, civada            Orxata sense sucre, aigua de coco</p>	<p>Begudes amb gas            Cafè, mate            Sucs de fruita àcida i de fruits vermells            Begudes alcohòliques            Beguda de coco</p>
 <b>Condiments</b>	<p>Sal (amb moderació)            Herbes aromàtiques: farigola, julivert, canyella, etc.</p>	<p>Espècies picants: pebre, cirereta, etc.            Vinagre, salses en general: mostassa, maionesa, salsa teriyaki, salsa de soja, etc.            Cacaú pur en pols</p>

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.

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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.