

» Orientações Nutricionais «

Gastrite, Esofagite e Refluxo

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

- **Alimentar-se devagar, mastigando bem os alimentos e em ambiente tranquilo.**
- **Aumentar o consumo de vegetais e hortaliças**, pois as fibras presentes nestes alimentos ajudam a reduzir o tempo que o estômago permanece vazio.
- **Faça refeições com regularidade e atenção, em horários semelhantes todos os dias, procurando estabelecer um padrão alimentar saudável.**
- Dê preferência às carnes magras, filés de peixe, frango sem pele e carnes vermelhas magras (patinho, coxão mole, lombo de porco sem gordura).

O QUE VOCÊ DEVE EVITAR

- **Evitar longos períodos de jejum!** Por isso, faça de 4 a 5 refeições diárias. Um estômago vazio por muito tempo pode colaborar com a irritação da mucosa estomacal.
- **Consumir bebidas alcoólicas, refrigerantes e café!**
- **Evitar alimentos picantes e de características ácidas** (laranja, limão, tangerina, abacaxi, morango, sucos cítricos, tomate).
- **Evitar o consumo de leite de forma isolada, ou seja, puro**, pois o consumo alivia as dores momentaneamente, porém acabam por piorar os sintomas depois de algum tempo que foi consumido. Sendo assim, tente consumi-lo de forma associada à frutas (vitaminas) e prefira sempre o desnatado.
- **Consumir sal (sódio) em excesso!** Você pode fazer isso diminuindo o número de alimentos ultraprocessados na alimentação, utilizando temperos naturais ao invés de sal e prestando atenção à quantidade de sódio presente nos alimentos, lendo o rótulo dos produtos industrializados.

O QUE VOCÊ DEVE FAZER SEMPRE

- **Mantenha o peso corporal saudável:** dentro dos limites recomendados de Índice de Massa Corporal (entre 18,5 a 25kg/m²), evitar o ganho de gordura corporal e manter a circunferência de cintura adequada (homem < 94cm e mulheres < 80cm).
- **Seja fisicamente ativo(a).** Inclua movimento em sua rotina diária (caminhar, subir escadas, pedalar) e também faça exercícios físicos (musculação, corrida, ciclismo, natação, treinamento funcional).

Receita Prática

PANQUECA LIGHT



<https://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/panqueca-light>

Dica Saudável

Pequeno intervalo entre as refeições e nada de exageros no momento de cada refeição! Evitar frituras, alimentos picantes e ácidos vai ajudar com o tratamento da gastrite.

saúde em rede
compartilhando o que é bom

Portal da Saúde

MPF
Ministério Público Federal