

PAUTAS PARA DISPEPSIA NO ULCEROSA

Información para **pacientes**

CONSEJOS ÚTILES

- Destine un tiempo razonable para cada comida y mastique bien los alimentos. Esto ayudará a una mejor digestión.
- Realice 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena], a las que puede agregar 2 colaciones. Evite comer en exceso en cada una de ellas.
- No consuma café, alcohol, bebidas gaseosas o edulcorantes con sorbitol.
- Restrinja el consumo de lácteas a lo estrictamente necesario.
- Evite o disminuya el consumo de pan, pastas frescas, facturas, pizza y papas.
- No consuma verduras de hoja, uva, y legumbres como porotos, garbanzos, lentejas y arvejas.
- Salvo estricto consejo de su médico, evite el consumo de antiespasmódicos. Este tipo de medicamentos pueden producir constipación.
- Es probable que en períodos de tensión nerviosa sus síntomas empeoren. El cumplimiento estricto de estos consejos durante estos períodos ayudará a aliviar sus síntomas.



C.E.O.R.L.

Consultorios

Especializados en

Otorrinolaringología