

**DISPEPSIA GÁSTRICA. EVACUACIÓN GÁSTRICA RETARDADA.
DIGESTIÓN LENTA. REFLUJO GASTROESOFÁGICO.**

Recomendaciones: No acostarse hasta una hora después de haber comido. Si hay acidez, levantar la cabecera de la cama con dos almohadas ó con tacos bajo los pies de la cama y evitar inclinarse con la cabecera baja. No fumar ó reducir el consumo de tabaco al mínimo posible. Evitar bebidas alcohólicas.

Desayuno y Merienda: Té con edulcorante cortado con leche descremada. Galletitas de agua. Queso Petit Suisse descremado. Yogur descremado.

Almuerzo y Cena: Pollo sin piel hervido ó a la parrilla. Bifes a la plancha ó a la parrilla. Pastas con salsa de tomate natural (hervido con agregado de un poco de aceite en el plato). Arroz hervido. Zanahoria rallada. Ensalada de lechuga y tomate con aceite y limón. Pan del día anterior tostado. Frutas de estación. Agua mineral.

Agregados para hacer una vez mejorados los síntomas, tanteando la tolerancia: Queso fresco. Mozzarella. Carne al horno. Milanesa al horno. Polenta. Toda clase de verduras! Huevo pasado por agua o duro (no más de uno por día.). Salsa blanca. Laurel. Orégano.

Alimentos desaconsejados: Frituras."Salsa con aceite calentado. Manteca. Vinagre. Ajo. Pepino. Cebolla. Factura. Chocolate. Menta. Dulces en general.

Prescripción Médica:



C.E.O.R.L.
Consultorios
Especializados en
Otorrinolaringología