

## **GASTROPARESIS**

Esta es una condición en la cual el estómago no pasa los alimentos al intestino delgado con la rapidez debida. Esto puede ocurrir porque los músculos o los nervios del estómago no trabajan debidamente. Esto puede ocurrir por varias razones y su médico es quien puede explicarle mejor. Gastroparesis puede ser tratada con una combinación de dieta y medicamentos. Aquí le damos una lista con algunas sugerencias que podrían ayudar a que el estómago trabaje más eficientemente.

### **GASTROPARESIS DIET**

1. Haga pequeñas comidas – 5-6 comidas al día
2. Evite comidas con grasa- esto hace que el estómago se tarde más.
3. Evite los vegetales crudos como brócoli, coliflor, repollo y apio.
4. Evite las frutas crudas/frescas, especialmente aquellas que tienen piel.
5. Evite las carnes rojas.
6. Alimentos altos en proteínas como pavo, pollo sin piel, herbidos u horneados, son buenos.
7. Los líquidos casi siempre pasan mejor que los sólidos. Cuando sienta que está teniendo problemas, cambie a una dieta líquida por unos días, para ayudar al estómago a digerir más rápido. Esto incluye gatoraid, caldo de pollo, jello, popsicles, jugo de frutas.
8. Si necesita mantener su peso, puede usar Ensure. Asegúrese que no contenga mucha grasa, porque eso detiene la digestión más.
9. Salsa de manzana, de pera, low fat yogurt, comida de bebé, son toleradas bien.
10. Tofu, claras de huevo, sopa miso o wonton soup, son buenas también.
11. Sopas claras, sin cremas, también son buenas.
12. Angel cake también es bueno.