

Pautas para una alimentación sana

Para personas con úlceras pépticas

La mayoría de las úlceras pépticas son causadas por una infección de la bacteria *Helicobacter pylori* (*H. pylori*). Otra causa común es el uso de fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINE), que incluye el ácido acetilsalicílico, también conocido como AAS. El tratamiento de las úlceras se concentra en combatir la infección de *H. pylori* con antibióticos o en reducir la cantidad de ácido que se produce en el estómago para ayudar a disminuir el dolor y ayudarlo a sanar.

No se ha demostrado que ningún alimento cause úlceras, pero algunos de ellos pueden empeorar sus síntomas y pueden hacer que su úlcera sane con mayor dificultad.

Este material le ayudará a:

- elegir alimentos que ayuden a sanar su úlcera estomacal o intestinal;
- evitar alimentos o bebidas que puedan ser irritantes o que hagan que produzca más ácido estomacal.



Medidas que puede tomar

Las siguientes sugerencias alimentarias pueden ayudarle a controlar su úlcera:

- Use la "Guía Alimentaria Canadiense" www.healthcanada.gc.ca/foodguide para ayudarle a planear sus comidas usando una variedad de alimentos de los 4 grupos alimentarios. Una buena nutrición es importante para que las úlceras sanen. Hable con una dietista para aprender a satisfacer sus necesidades nutricionales si está evitando algunos alimentos debido a que le causan dolor o molestia.

- Trate de incluir buenas fuentes de fibra soluble en cada una de las comidas. Las verduras, frutas, avena y salvado de avena, cebada, crema de cacahuate, nueces, cremas de nuez, y las legumbres como las lentejas, frijoles secos y chícharos/arvejas son buenas fuentes. Una alimentación alta en fibra soluble puede ayudar a evitar que las úlceras reaparezcan.
- Ingiera bebidas que contienen cafeína con moderación. Se recomienda no más de 400 mg de cafeína al día, que equivale a unas 3 tazas de 250 ml de café. La cafeína aumenta el ácido estomacal, pero no parece causar úlceras ni empeorar sus síntomas. Consulte la sección Material adicional para obtener más información sobre la cafeína en los alimentos y bebidas.
- Si consume alcohol, hágalo con moderación. Se recomienda un límite de 15 copas a la semana para los hombres, sin excederse de 3 copas al día la mayoría de los días, o 10 copas a la semana para las mujeres, sin excederse de 2 copas al día la mayoría de los días. Una copa estándar equivale a:
 - 341 ml (12 oz) de cerveza (5 % de alcohol)
 - 142 ml (5 oz) de vino (12 % de alcohol)
 - 43 ml (1.5 oz) de bebidas destiladas/bebidas alcohólicas fuertes (40 % de alcohol)

El alcohol aumenta el ácido estomacal, por lo que puede interferir con el tratamiento para las úlceras. Si tiene alguna pregunta sobre el consumo de alcohol, hable con su médico o con su proveedor de atención médica.

- Los alimentos condimentados no causan úlceras, pero pueden empeorar los síntomas en algunas personas. Si los alimentos condimentados le causan molestias, evítelos o consúmalos en menor cantidad. Puede continuar consumiendo alimentos condimentados si no le causan molestias.
- Escuche a su cuerpo. Si hay otros alimentos o bebidas que le causen molestias, limite su consumo o evítelos. Hable sobre esto con su médico o con su proveedor de atención médica.

Otros consejos

- Fumar aumenta el riesgo de padecer de úlceras y también hace que sanen con mayor dificultad. Para recibir ayuda para dejar de fumar, visite el sitio web del programa para dejar de fumar ('Quit Smoking') de Health Canada (departamento de salud de Canadá) en www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quitcesser/index-eng.php, o hable con su médico o con su proveedor de atención médica.
- Hable con su médico o con su proveedor de atención médica sobre su consumo de medicamentos que contengan cafeína, ácido acetilsalicílico y otros fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINE).



Recursos Adicionales

- La hoja informativa de Health Canada "Caffeine in Food" (la cafeína en los alimentos) está a su disposición en www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-eng.php
- El programa QuitNow está a su disposición marcando al 8-1-1 o en www.QuitNow.ca.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthyeating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.