



Los Alimentos Permitidos

Autora: Brenda Anderson

Derechos Reservados

ALIMENTOS PERMITIDOS PARA LA GASTRITIS

En este pequeño libro vamos a conocer los alimentos adecuados e ideales para que puedas controlar y curar los síntomas de la gastritis y de esta forma evitar un mayor debilitamiento, sufrimiento, y complicaciones en tu salud que puedan poner en riesgo tu vida.

Alimentos naturales: ¡te diré que comer!

Estamos hablando de los alimentos naturales, que son capaces de nutrir, depuran, y fortalecer nuestro cuerpo debilitado y enfermo.

A continuación te describiré un poco estos alimentos, sus aportes y quedaras sorprendido de los beneficios que recibirás al consumirlos.

Como experiencia personal te comparto que desde el primer día en que yo comencé a consumir estos alimentos quede fascinada, y hasta la fecha que ya no tengo gastritis, disfruto seguirlos consumiendo por que hacer sentir muy bien, además de ser muy ricos y soy consciente de que son nutritivos.

¡Comencemos!

1. LOS CEREALES INTEGRALES

Por si no lo sabías, los cereales integrales poseen grandes propiedades nutritivas y curativas para la gastritis y muchas otras enfermedades que aquejan a la humanidad.

Por eso se considera el alimento ideal para el ser humano.

Por algo se ha llegado a decir que los cereales, el fuego y la sal son los elementos que nos hacen al hombre diferente de los animales.

Los cereales integrales pueden ser cocinados de varias formas: con agua, sin agua, al vapor, tostados, cocidos en horno, fritos o en crema y en la cantidad que lo necesites y siempre bien masticando para ser bien digerido y que actúe como alcalinizador de la sangre.

"Se dice que los cereales son en síntesis, lo más maravilloso de los elementos vitales como el aire, agua, fuego y tierra. Y hasta se le ha denominado el alimento de los dioses, por su importancia desde culturas antiguas.

Los almidones que contienen los cereales integrales son un gran tesoro para curar el estómago (el sistema digestivo). Sus componentes químicos ayudan a mantener la energía luminosa que nuestro cuerpo necesita.

Para su consumo, es mejor utilizar el grano entero "no triturado". No es lo mismo cocinar el grano entero que cocinarlo molido (el molido tiene menos energía), a diferencia del grano entero que es germinable y por ello mantiene la esencia del alimento.

Algunos de los tipos de cereal en grano son: el arroz, el mijo, trigo, trigo sarraceno, maíz, centeno, cebada, avena, germen de cereal.

"Los cereales, siempre llenos de vitaminas y minerales, en forma balanceada". Aun que de todos ellos el más recomendado para consumir es el arroz, porque es el más equilibrado.

Los cereales integrales deben consumirse como platillo principal de cada comida. Aproximadamente en un 50 a 60 % Sea del cereal que se trate.

Tanto los cereales y leguminosas puede producir acidez en la sangre si no se mastican bien; pero no hay problema, estos se alcalinizan gracias a la saliva, que favorece mucho nuestra inmunidad. Y agregándole sal marina en el cocimiento.

A continuación solo menciono algunos de ellos, y sus propiedades:

El arroz integral: El arroz integral contiene elementos que ayuda a expeler los venenos del cuerpo (desintoxicación) ya sea por malas digestiones, medicamentos o químicos ingeridos en alimentos y otro productos. Contiene fibra que favorece la expulsión de las heces. Contiene vitaminas, minerales (potasio, magnesio y hierro) y oligoelementos; compuestos que el arroz blanco ya no tiene por el proceso de refinado.

La cebada: La cebada es muy utilizada para eliminar quistes, tumores y contra problemas de estómago y gastritis.

El mijo: El mijo es el único cereal que es alcalino y tiene una elevada cantidad de proteínas. Por esta razón es muy recomendado para mejorar todo el sistema digestivo que favorece la digestión y asimilación de nutrientes.

También es un alimento muy energético y alimento anti estrés, lo cual favorece la salud del estómago. Es buenísimo si se tiene también problemas de acidez o mal

aliento. Es muy rico en vitamina A, B y minerales. Tiene gran aporte de hierro que actúa favoreciendo el estómago y también el páncreas.

La avena: La avena es un cereal que posee un alto contenido de grasas y es muy recomendado para las personas con problemas en la tiroides. Es excelente su consumo en los lugares que tienen un clima frío, puesto que acelera el metabolismo y da mucha potencia al sistema digestivo debilitado.

Y aunque no seas de clima frío es ideal para tu estómago, en tu fortalecimiento y curación.

2. VERDURAS

Las verduras ayudan excelentemente a la cura de la gastritis, pero siempre acompañando al cereal integral en mayor parte. Por decir, las verduras son platillo secundario.

Te daré un ejemplo de cómo preparar una sencilla receta que ayuda a la gastritis. Se prepara cereal mijo, mezclado con arroz y verduras como zanahoria, calabaza, cebolla (cristalizada o endulzada con fuego bajo), nabo, repollo o col (estas verduras suelen ser dulces y son especialmente indicadas para recuperar el equilibrio y salud del estómago).

Estas pueden prepararse como sopas o como cremas de cereales para su desayuno.

En especial las verduras redondas tienen un sabor dulce y son muy nutritivas y también son calmantes para el estómago. También puedes preparar tus guisos o purés combinando verduras con cualquier otro tipo de cereal.

En cuanto a las ensaladas crudas es mejor evitarlas temporalmente según tu condición, hasta que la condición mejore.

Los cereales integrales deben consumirse como platillo principal de cada comida. Aproximadamente en un 50 o 60 %. Sea del cereal que se trate. *Y verduras en un 20 o 30%. Este es un alimento secundario.*

A continuación solo menciono algunos tipos de verdura, y sus propiedades:

Calabaza o zapallo: Esta verdura contiene gran cantidad de antioxidantes y vitaminas vitales para el organismo y también calorías. Es muy bueno para controlar el colesterol y hasta para bajar de peso.

Una de sus grandes ventajas es que no contiene grasas saturadas, ni colesterol y es una excelente fuente de proteínas, fibra, ácidos grasos buenos, fitonutrientes, vitaminas: B1, B2 B3, B5 B6 y B9. Contiene compuestos flavonoides y minerales como hierro, zinc, cobre, calcio, potasio y fosforo.

Un aspecto muy importante es que contiene gran cantidad de vitamina A (que es un potente antioxidante natural) y el cuerpo lo necesita mucho para recuperar la integridad de las membranas mucosas (del estómago y de otros lugares del cuerpo) y de la piel. Además puede proteger hasta de riesgos de desarrollar cánceres.

La calabaza (de preferencia madura o sazona) puede conocerse al vapor, y se utiliza similar a las hortalizas de raíz, y para elaborar postres dulces.

Zanahorias: Esta verdura es muy rica en sabor y nutrientes. Contiene varios tipos de proteínas naturales.

Son ricas en carbohidratos, potasio, sodio, calcio, yodo y todas las vitaminas en una buena proporción y es un medio de elevada alcalinidad. Esto convierte a las zanahorias en un alimento altamente purificador, que ayuda a recuperar la salud.

Cebollas: Quizá esto te sorprenda, pero los pelitos que crecen en la parte blanca de las cebollitas (tostadas) sirven para resolver problemas de acidez estomacal.

Lo que hace la gente que no lo sabe, es quitarle esta parte verde y tirarla a la basura. Esta parte tan valiosa se desperdicia y justamente es ésta la parte de la cebollita que la mayor cantidad de minerales.

Las cebollas puede ser cocida en poca agua, o poca aceite, a fuego muy lento (bajo) hasta que adquiera un sabor dulce y suave. Solo así se desprenderá su aporte curativo y nutritivo.

3. LEGUMBRES

Las legumbres incluyen los frijoles, legumbres y guisantes que son plantas con vainas de semillas. Entre ellos están: los frijoles negros y otros distintos tipos de frijol. Judías verdes, los garbanzos, las lentejas, las habas, la soya no transgénica.

Las legumbres reducen los problemas del corazón, colesterol, diabetes, cáncer de colon y problemas de anemia, nivela el hierro y calcio en el cuerpo. Este alimento es bajo en grasa y colesterol.

En resumen todas las legumbres son una alternativa saludable que proporciona las proteínas necesaria para el cuerpo.

Los cereales integrales deben consumirse como platillo principal de cada comida. Aproximadamente en un 50 o 60 %. Sea del cereal que se trate. *Y verduras en un 20 o 30%. Legumbres un 10%. Estos dos últimos son alimentos secundarios.*

Las lentejas y los garbanzos: Estas legumbres son fuente muy valiosa de hierro y proteínas que aportan muchos nutrientes al organismo para fortalecerlo. Eso sí, en el caso de los problemas digestivos antes de consumirlos es bueno tamizarlos para que sean más suaves y muy bien cocidos.

Para eliminarle el ácido fitico (ácido orgánico con fósforo que contienen las semillas y la fibra) se pueden dejar en remojo entre 4 y 12 horas en agua para que se ablanden las pieles, y se elimine este ácido haciendo los minerales (calcio, hierro y magnesio y zinc) más disponibles y asimilables para el organismo. Deseche el agua de remojo y enjuague. Después de hervir deseche la espuma y cocine a fuego lento sin tapa para que despidan el vapor.

Esto además mejorará el sabor, la digestión, tendrá más nutrientes y la cocción será más rápida.

4. FRUTOS Y SEMILLAS SECAS

Estos productos ricos de la naturaleza son una fuente excelente para obtener la gran cantidad de aceite natural, vegetal y bueno que necesita nuestro cuerpo. Para utilizarla solo basta con tostar ligeramente las semillas previamente lavadas en una sartén sin aceite. O al horno si lo desea.

Los frutos secos también pueden tostarse al horno. Puedes combinar las semillas o frutos secos con cereales, con verduras para desayunar, o en postres. O las semillas en tus platillos de guisos, sopas y purés.

Consume en un tu platillo un **5% semillas y frutos secos**.

Chía: La semilla de chía es buena fuente de proteínas, complejo B, zinc, calcio, fósforo, potasio y la tan útil fibra que ayuda en problemas del estreñimiento y disminuye los síntomas de la gastritis y el riesgo de sufrir cáncer en el aparato digestivo.

Tiene gran concentración de ácido graso esencial omega 3 que mejora la circulación sanguínea, ayuda con los problemas cardiovasculares y la depresión. Además de ser rica en antioxidantes.

Sésamo (ajonjolí): Estas semillas protegen el aparato digestivo, gracias a su acción de fibra (con mucílagos) que cuida y restaura las mucosas e impide la aparición de más irritaciones por gastritis, acidez, etc.

Para ser consumidas las semillas de sésamo hay que abrirlas antes de comerlas, de lo contrario el organismo las expulsará tal y como han entrado (enteras) y sin aprovechar sus abundantes nutrientes.

Para triturarlas necesitas de un mortero que no esté liso, si no que tenga pequeñas estrías para moler y abrir las semillas. Una vez despedazadas, ya las puedes incorporar a cualquier plato. O masticarlas muy bien.

Gomasio y cómo prepararlo: Este es un condimento rico y nutritivo y que favorece la digestión. Alcaliniza el sistema digestivo, complementa los aminoácidos que no contiene el arroz integral para obtener proteínas completas. Es rico en calcio y otros minerales. Consumir media cucharita sobre el arroz.

Para preparar el gomasio, mezcla 10 cucharadas de sésamo tostado y 1 cucharada de sal marina también tostada, tritura un poco (deja 20% de las semillas enteras) en el mortero para remover su aceite con los elementos de la sal marina y aprovecharlo al máximo.

Semillas de zapallo: Las semillas de calabaza o zapallo contienen proteínas de fácil digestión. También ácidos grasos no saturados, vitaminas E, F, A y altas cantidades de fósforo, magnesio y hierro. Son capaces de la eliminación de parásitos.

Sirven como tratamiento para problemas de la vejiga y problemas urinarios, reduce la ansiedad y la depresión, mejora la respuesta inmune y protege contra cánceres, entre ellos de estómago. Y sobre todo tienen propiedades antiinflamatorias.

Las semillas de zapallo pueden consumirse crudas o tostadas con un poco de sal marina.

La infusión preparada de semillas (peladas y machacadas) mata los parásitos y ayudan a expulsarlos. Se deben tomar tres o cuatro vasos de esta infusión y tomarlo en ayunas.

5. ALGAS MARINAS

El consumo de algas (vegetales marinos) ayudan mucho a bien nutriste y recuperar la salud ya que en la mayoría de las algas marinas encontramos gran cantidad de minerales, vitaminas, proteínas y oxígeno (contienen mucha clorofila).

Las algas aportan vitaminas A, C, E y vitaminas B1 y B12. Y solo una pequeña cantidad de grasas que aportan un poco de calorías.

Estas tienen el poder de accionar de forma directa sobre la sangre, alcalinizándola si ésta muy ácida, reduciendo los excesos de grasa y eliminando las mucosidades almacenadas.

Y algo sumamente importante y valioso, ayudan a mantener la temperatura del cuerpo en caso de mucha temperatura en el estómago.

Con las algas pueden prepararse desde helados y púdines hasta arreglos para postres, quesos y pan (hechos con ingredientes saludables). Para recuperar la salud, es importante consumir las valiosas y ricas algas marinas que tienen un alto valor nutricional siendo bien cocinadas. Son muy sabrosas y pueden realzar el sabor de nuestra comida.

La mayoría de las algas son principalmente utilizadas en sopas o cocinadas junto con otros vegetales. También se utilizan en arroces, guisos, paellas, en condimentos, en ensaladas cocidas o crudas y son estupendas. Fáciles de cocinar.

Algunos tipos de algas son: espirulina, agar- agar, kombu, fucus, wakame, kombu, nori, arame, hiziki, espagueti de mar, dulce y cochayuyu.

Consume en un tu platillo un **5% de algas marinas**.

Fucus: El alga focus tiene muy buena cantidad de vitaminas A, B, C y E y es muy rica en sales minerales tales como hierro, calcio, magnesio, potasio, bromo, silicio y yodo. Además de que contiene un mucílago anticancerígeno (la fucoidina).

El alga focus absorbe los jugos gástricos, y en esto ayuda grandemente en el problema de gastritis, acidez gástrica y reflujo esofágico.

Además de que actúa como adelgazante, depurativa, mineralizante, antitumoral y anticelulítica. Y si se padece de problemas respiratorios, diabetes o estreñimiento.

Agar- agar: Estas algas contienen un principio activo, la gelosa, que es un gelificante natural de poder diez veces superior que la gelatina común (de origen animal). Se utiliza para realizar postres y gelatinas.

Entre sus múltiples propiedades, el agar-agar es regulador intestinal, diurético, desintoxicante, no aporta calorías, y es neutralizador de la acidez de los jugos gástricos, por lo tanto ideal para personas con gastritis, acidez, y úlcera.

Las proporciones para utilizarla son de 10 gr. de agar-agar por cada litro de líquido; se mezclan y se cocinan durante 5 minutos y se deja enfriar en el molde hasta su completa gelificación.

6. FRUTAS

La ciruela de umeboshi: Esta fruta posee el doble de proteínas y minerales que otras frutas. Tiene gran cantidad de hierro, calcio, y fósforo.

Contribuye a eliminar el exceso de acidez en el estómago y las molestias de la gastritis. Acelera el movimiento intestinal y desaparece el estreñimiento por un efecto laxante.

También ayuda a eliminar sustancias de desecho al estimular el funcionamiento del hígado.

Esta fruta muy utilizada en la medicina tradicional china se consume sola o mezclada con los alimentos. Se pueden encontrar en tiendas de alimentos naturales: enteras o en tarros de vidrio. Si se adquiere en forma de pasta es muy práctica para añadir a tu comida.

Para la gastritis se puede comer en ayunas. Se puede tomar disuelta en un té y se va chupando el huesito de la fruta con abundante saliva. Por un tiempo se deja reposar el estómago, sin comer nada para que la ciruela surta el efecto de aliviar los síntomas.

7. ACEITES

Las grasas aportan al cuerpo energía, y ayudan a la absorción de las vitaminas A, D, E, K, entre otras virtudes.

Los mejores aceites son los que tienen grasa insaturada benéfica para el organismo, son líquidas a temperatura ambiente, por ejemplo, el aceite de oliva, girasol, o maíz.

Estas aumentan el colesterol “bueno” y bajan el “malo” y ayudan a reducir las tasas de colesterol total.

Los mejores aceites son los siguientes:

Aceite de oliva: Este aceite es muy rico en vitamina A, D, E y K que favorece la absorción de los minerales, tales como el calcio, magnesio, fósforo, zinc y es eficaz en el proceso digestivo.

Combate la acidez y facilita el tránsito intestinal para la rápida eliminación de desechos.

También es un regulador de la presión arterial, controla el nivel de glucosa en sangre y colesterol malo. Es un potente antioxidante y previene enfermedades degenerativas y cardiovasculares. Además de que es apto y muy rico para cocinar y condimentar.

Aceite de sésamo: Esta clase de aceite aporta omega 6, omega 9, vitamina E y A, lecitina y fosfolípidos vitales para el sistema nervioso y la memoria, además de zinc, magnesio, fósforo y calcio.

De acuerdo a estudios hechos con varios aceites solo el aceite de sésamo mostró tener un efecto protector muy potente en el estómago, y que puede reducir los daños de la mucosa gástrica.

Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, trombosis y arterioesclerosis, disminuye el colesterol malo y fortalece el sistema nervioso para controlar los síntomas de gastritis.

Si sientes molestias con el consumo de aceites minimice su consumo hasta que tu condición de salud te lo permita. Aunque se trate de aceite de origen vegetal. Más tarde lo podrás usar en pequeñas cantidades 1 ó 2 veces por semana; el de sésamo y el de oliva extra virgen.

8. CONDIMENTOS

Si tu condición te lo permite aquí te menciono unos condimentos suaves que puedes utilizar para enriquecer tus comidas.

Sal marina, jengibre, shoyu o miso.

Los derivados de la soja como: tempeh, natto, tofu fresco o seco.

Hiervas como albahaca, cilantro, hierba buena.

Los condimentos alcalinos son: miso, tamari, tekka, ajonjolí, semillas de calabaza.

9. ENDULZANTES

Los endulzantes hay que utilizarlos con moderación, ya que nuestro organismo sólo necesita sal. El dulce o azúcar lo fabrica él mismo principalmente a través de los hidratos de carbono como la de los cereales. Así es nuestro cuerpo de fantástico.

Pero hablando de Los *edulcorantes naturales*, estos contienen minerales que les ayuda a ser más suavemente absorbidos por el cuerpo, y no existen subidas y bajadas bruscas de azúcar en la sangre.

El cuerpo necesita hidratos de carbono complejos para mantener el nivel de azúcar en la sangre de forma estable, y la mejor opción son los granos enteros de cereales integrales que tienen energía equilibrada.

Al hacer edulcorantes de estos granos integrales se convierten en azúcares simples y aunque no son tan dañinos como el azúcar refinado no son del todo seguros.

Entre estos sustitutos del azúcar está el jarabe de malta de cebada, jarabe de arroz, y amasake (bebida de arroz dulce).

Algunas otras opciones de endulzantes son:

Fruta seca granulada, azúcar de arce, y jarabe de arce son menos dañinos pero pueden ser usados con moderación en un clima cálido.

Productos horneados, puré de castañas, camotes, calabazas, zanahorias, la cebada.

Pasas o arándanos secos de frutas que también pueden añadir dulzor a sus postres.

El jugo de manzana o puré de manzana (hecho en casa) se puede utilizar también en recetas de panadería que requieren azúcar.

Algunos otros:

La miel: Todos sabemos que la miel es un remedio muy eficaz para muchos problemas de salud, pero no debemos consumirla como alimento porque trae terribles consecuencias como: desmineraliza los huesos y todo el organismo, debilita el hígado, páncreas, intestinos, pulmones, aumenta la fatiga, promueve la impotencia porque dilata el corazón.

Genera y agrava enfermedades tales como hipotensión (baja presión), diabetes, artritis, várices, hemorroides, derrames, hernias, alzhéimer, miopía, epilepsia, inmunodeficiencias.

Pero aun así, veremos sus propiedades para la gastritis:

Entre algunas de las tantas propiedades de la miel orgánica encontramos que: es expectorante, calmante de la tos, es digestiva, protege el hígado, desintoxica, mejora la asimilación del calcio, aumenta los glóbulos rojos por lo tanto es recomendado en anemias. Controla la flora bacteriana del tubo digestivo, tiene un marcado efecto calmante para casos de insomnio, fatiga, estrés, depresión, etc.

En el aparato digestivo mejora la secreción de jugos gástricos y tiene una acción laxante. Las enzimas aumentan el poder digestivo, evitando las fermentaciones y controlan la flora bacteriana del tubo digestivo. Ayuda a la cicatrización de úlceras.

Se debe ingerir de preferencia en ayunas y bien insalivada. Su fructuosa estimula el metabolismo y desintoxica. Tiene un suave efecto diurético y antiséptico.

En caso de utilizar la miel para endulzar líquidos o comidas calientes, se recomienda incorporarla solo un instante antes de la ingestión, en lo posible cuando el alimento ya esté tibio, para poder así mantener óptimos sus componentes vitales.

Es mejor no consumirla por largos periodos, o mejor aún no necesita su consumo.

Yerba dulce (stevia rebaudiana bertonii): Puede ser un sustituto del azúcar, no afectan la concentración de glucosa en sangre. También es cardiotónica y antiácida.

Nota importante: Estos endulzantes se pueden utilizar con medida (sin abusar), pero de preferencia cuando usted se haya recuperado totalmente de su gastritis.

10. SAL MARINA SIN REFINAR

Se debe añadir sal marina en la cocción de los alimentos. La sal es alcalina y ayuda a limpiar el organismo.

No se debe utilizar la sal refinada. Siempre se debe usar sal marina natural, sin exagerar pero también sin miedo.

Si ha escuchado decir que la sal es “mala”, se refieren a la sal refinada, pero no a la sal marina artesanal, de hecho hay gente que bebe agua de mar (yo tomo agua de mar), ya que tiene propiedades medicinales y nutritivas.

Tanto la sal como el agua de mar que la venden embotellada, se pueden comprar en tiendas naturistas.

11. PESCADO

Los alimentos de origen animal, de preferencia una vez por semana.

Los nutrientes que aporta el pescado son diferentes a los que aporta la carne de origen vacuno, porcino o de aves. Los pescados contienen ácidos grasos esenciales y omega 3 bueno para la salud cardíaca y muchos otros problemas de salud, incluyendo la gastritis.

Además, los pescados tienen similar cantidad de proteínas pero con diferentes aminoácidos.

El omega 3 tiene función antiinflamatoria y antioxidante. Cuando el pescado es magro su contenido disminuye y cuando es graso, debemos considerar que esa grasa tiene buenos efectos en el organismo. Al menos, es la mejor carne de origen animal.

Asimismo, los pescados suelen tener en su composición mayor proporción en sodio de origen natural y menos colesterol, por igual cantidad de grasas (grasa buena) comparado con otras carnes.

Aun así, el consumo de pescado se recomienda una vez por semana, si lo deseas incluir en tu alimentación. Y siempre acompañado con cereales integrales como plato principal.

Puedes consumir pescado una vez por semana, en un porcentaje inferior al 15% de su platillo. De preferencia cuando ya esté bien tu salud.

PALABRAS FINALES

Los cereales integrales deben consumirse como platillo principal de cada comida. Aproximadamente en un 50 o 60 %. Sea del cereal que se trate. *Y verduras en un 20 o 30%. Legumbres un 10%. Algas marinas 5%. Y consuma las semillas y frutos secos con moderación, en un 5%. Estos tres últimos son alimentos secundarios.*

Cuando ya se te hayas recuperado, de preferencia y si lo deseas consumir, un 15% de pescado. Y frutas un 5% cocidas y con un poco de sal marina. Una vez por semana.

¡Te espera una larga y gran vida! Y sobre todo feliz.

Así que...

¡A comenzar ahora mismo!

Escríbeme a mi correo para enviarme su testimonio y compartirlo en mi página web.



Brenda Anderson

info@BastaDeGastritis.com