

Dieta gastrointestinal suave GI Gentle Diet (Spanish)

¿Qué es una dieta gastrointestinal suave? What is a GI gentle diet?

La severidad de los síntomas gastrointestinales -- como las náuseas, acidez o agruras, dolor estomacal, saciedad temprana (sensación de llenura antes de terminar una comida completa), y la indigestión - varía de persona a persona. Lo que usted coma y cómo lo coma puede influir en los síntomas. Una **dieta gastrointestinal suave** es un plan que ayuda a reducir los síntomas gastrointestinales comunes. Incluye poner atención a la cantidad de grasa y fibra que coma, así como también al tamaño de la comida y la hora que coma. The severity of gastrointestinal (GI) symptoms - like nausea, heartburn, stomach pain, early satiety (feeling full before you eat a full meal), and indigestion - varies from person to person. What you eat and how you eat can influence your symptoms. A **GI gentle diet** is a plan that helps reduce common GI symptoms. It includes paying attention to how much fat and fiber you eat, as well as your meal sizes and timing.

Este folleto ofrece diferentes cambios que puede hacer en su dieta para ayudarle a controlar los síntomas y asegurarse de que reciba todos los nutrientes que su cuerpo necesita. Tenga presente que sus síntomas pueden variar de semana en semana o incluso de un día para otro. En un momento de exacerbación de los síntomas, podría experimentar un período de tiempo durante el cual lo único que pueda ingerir sean líquidos. Es importante encontrar qué es lo que mejor le funciona a usted, de acuerdo con las necesidades de su cuerpo en cualquier momento determinado. This handout provides different diet changes you can make to help manage your symptoms and make sure you are receiving all the nutrients your body needs. Keep in mind your symptoms may be different from week-to-week, or even day-to-day. During a “flare up” of symptoms, you may experience a period of time where all you can take is liquids. It is important to find what works best for you, based on your body’s needs at any one time.

¿Cuáles son las recomendaciones generales de nutrición para una dieta gastrointestinal suave? What are the general nutrition recommendations for a GI gentle diet?

- ✓ **Ponga atención a los tamaños de las porciones. Pay attention to your portion sizes.**
 - Evite comer comidas grandes, ya que tomará más tiempo para vaciar el estómago y esto puede aumentar sus síntomas. Avoid eating large meals, as they will take longer to empty from your stomach and can increase your symptoms.
 - Según el tamaño de sus porciones y sus necesidades calóricas, es posible que necesite hacer de 4 a 5 comidas pequeñas al día. Una comida pequeña sería más o menos el equivalente a **1 - 1½ tazas** de comida (puede ajustar el tamaño de la comida y la hora según usted mejor lo tolere). Comer porciones más pequeñas y con mayor frecuencia puede ayudarle a sentirse mejor y también a ingerir suficientes nutrientes a lo largo del día. Based on your portion sizes and calorie needs, you may need to eat 4-5 smaller meals per day. A small meal is about **1-1½ cups** of food (you may need to adjust the size of the meal and timing based on your specific tolerance). Eating smaller, more frequent meals can help you feel better and also help you get enough nutrients throughout the day.
 - Evite estar constantemente comiendo bocadillos (“picoteando”), y dese tiempo para digerir la comida. Comer bocadillos todo el día puede hacer que uno termine comiendo más de la cuenta y reducir el apetito. Trate de espaciar las comidas y los refrigerios o bocadillos por al menos 3 horas. Avoid constantly snacking (“grazing”), and give yourself time to digest your food. Grazing all day can lead to overeating and reduce your appetite. Try spacing meals and snacks out by at least 3 hours.

- ✓ **Considere comidas líquidas cuando sea necesario. Consider liquid meals as needed.**

- Cuando no le esté yendo bien con las comidas sólidas, quizás sea necesario cambiar a una dieta completamente o en su mayoría líquida. Puede probar suplementos tomados, batidos y licuados caseros, proteína en polvo, jugos de frutas, sopas, caldos, paletas heladas, leche y leches a base de plantas, comidas hechas puré (licuadas hasta quedar líquidas), comida embolsada, budín y yogur.

When solid foods are not going well, it may be necessary to change to an all liquid or mostly liquid diet. You can try oral supplements, homemade shakes and smoothies, protein powders, fruit juices, soups, broths, popsicles, milk and plant-based milks, pureed food (blended into liquid form), food pouches, pudding, and yogurt.

 - Algunos ejemplos de suplementos tomados incluyen BOOST® Simply Complete, Ensure® Original, Plus, o Clear, Orgain®, y Carnation Breakfast Essentials®. Some examples of oral supplements include BOOST® Simply Complete, Ensure® Original, Plus, or Clear, Orgain®, and Carnation Breakfast Essentials®.
- La mayoría de los alimentos se pueden hacer puré con una licuadora. Esto los hará más suaves y fáciles de digerir. Puede hacer menos espesas las comidas tales como el puré de papas y la crema de trigo (Cream of Wheat®) o crema de arroz (Cream of Rice®) con líquidos como la leche. Most foods can be pureed in a blender. This will make it softer and easier to digest. You can thin out foods like mashed potatoes and Cream of Wheat® or Cream of Rice® with liquids like milk.
- Quizás note que su cuerpo tolera las comidas sólidas mejor temprano en el día. De ser así, trate de comer comidas suaves o un batido o licuado más tarde en el día. You may find that your body tolerates solid foods better earlier in the day. If so, try having soft foods or a shake or smoothie later in the day.

 - Sin embargo, si le dan náuseas temprano en el día, es posible que note que los líquidos o comidas suaves le funcionan mejor para comenzar su día. However, if you experience nausea early in the day, you may

find that liquids or soft foods work best to get your day started.

✓ **Incluya grasa en su dieta con moderación. Include fat in moderation in your diet.**

- Toma más tiempo para eliminar del estómago las comidas altas en grasa que las comidas bajas en grasa, y además le pueden empeorar los síntomas. High-fat meals take longer to empty from the stomach than low-fat meals, and it may make your symptoms worse.
- Importante: Una dieta baja en grasa no significa que debe llevar una dieta completamente libre de grasa. En general, el cuerpo puede tolerar de 40 a 50 gramos de grasa al día bastante bien. Como todo lineamiento, esto varía de persona a persona. Important: A lower fat diet does not mean you need to eat a fat-free diet. In general, our bodies can tolerate 40-50 grams of fat per day fairly well. Like all guidelines, this varies from person to person.
 - Algunas fuentes de grasas buenas incluyen el aceite de oliva, Earth Balance®, las cremas y mantequillas de nueces y semillas, el aguacate, los huevos enteros, pescados grasos y productos lácteos ricos en grasa. Good fat sources include olive oil, Earth Balance®, creamy nut and seed butters, avocado, whole eggs, fatty fish, and full fat dairy products.
- El cuerpo tolera las bebidas líquidas con grasa con mayor facilidad que las grasas sólidas. Algunos ejemplos son la leche entera o al 2%, la leche de soya, leche de avena o suplementos tomados. Liquid beverages with fat are easier for your body to tolerate than solid fats. Some good examples are 2% or whole milk, soy milk, oat milk, or oral supplements.
- Evite las comidas fritas y las carnes altas en grasa como el tocino, las salchichas, el salami, la mortadela y los embutidos. Avoid fried foods and high-fat meats such as bacon, hot dogs, salami, bologna, and sausage.

- Reparta su ingesta de grasa a lo largo del día, de manera que todas sus comidas y refrigerios o bocadillos contengan una cantidad pequeña de grasa. Spread your fat intake throughout the day by having a small amount at all meals and snacks.
- ✓ **Reduzca los alimentos ricos en fibra (conforme sea necesario). Reduce high-fiber foods (as needed).**
- Los alimentos ricos en fibra pueden incrementar el tiempo que toma vaciar el estómago. High-fiber foods can increase the time it takes to empty the stomach.
 - La fibra se encuentra en los frijoles, chícharos/guisantes, cereales integrales, frutas, vegetales, nueces y semillas. Fiber is found in beans and peas, whole grains, fruits, vegetables, nuts, and seeds.
 - Para ayudar a tolerar más fácilmente las frutas y vegetales, usted puede:
To make fruits and vegetables easier to tolerate, you can:
 - Pelar o quitar la cáscara gruesa Peel off thick skins
 - Cocinar los vegetales (y frutas, de ser necesario) hasta sentirlos tiernos al insertar un tenedor (lo suficientemente suave para que el tenedor se deslice hacia adentro). Mientras más suaves, más fácil será digerirlos. Cook vegetables (and fruit, if needed) until they are fork tender (soft enough for a fork to easily slice through them). The softer they are, the easier it will be to digest them.
 - Pruebe las frutas y vegetales enlatados, así como frutas y vegetales en bolsa para apretar. Try canned vegetables and fruits, along with fruit and vegetable squeeze pouches.
 - Limite las frutas y los vegetales a ½ taza por comida o refrigerio/bocadillo (puede aumentar esta cantidad en la medida en que su cuerpo lo tolere). Limit fruit and vegetables to ½ cup per meal or snack (you can increase this portion as your body tolerates it).
 - Licúe frutas y vegetales para hacer un batido. Blend fruits and vegetables into a smoothie.

- Escoja las mantequillas de nueces cremosas en lugar de las crujientes.
Select creamy nut butters instead of crunchy.

- Elija cereales integrales que son más fáciles de digerir, como la avena instantánea y los Cheerios™ (en lugar de la avena cortada o el cereal Kashi®).

Choose whole grains that are easier to digest, like instant oats and Cheerios™ (instead of steel-cut oats or Kashi® cereal).

✓ **Llénese primero con alimentos nutritivos. Fill up on nutritious foods first.**

- Coma alimentos con buen valor nutricional primero antes de llenarse con cosas como caramelos, gaseosas, papitas, etc.

Eat foods with good nutritional value first before filling up on things like candy, soda, chips, etc.

- Para obtener una comida bien balanceada, incluya un carbohidrato, una proteína, y una cantidad pequeña de grasa saludable. Más adelante en este folleto, encontrará ejemplos de cada tipo de alimentos.

For a well-balanced meal, include a carbohydrate, a protein, and a small amount of healthy fat. Examples of each type of food are listed later in this handout.

✓ **Mastique bien la comida. Chew your food well.**

- La digestión empieza en la boca. Masticar la comida bien reduce la cantidad de trabajo que su estómago tiene que hacer.

Digestion starts in the mouth. Chewing your food well reduces the amount of work your stomach has to do.

✓ **Manténgase hidratado. Stay hydrated.**

- Beba suficientes líquidos durante el día para satisfacer sus necesidades de hidratación. Si ha estado vomitando, tome sorbos de Pedialyte®, DripDrop®, Liquid I.V.®, o Gatorade® para reponer los electrolitos en su cuerpo.

Drink enough fluids during the day to meet your hydration needs. If you've been vomiting, sip on Pedialyte®, DripDrop®, Liquid I.V.®, or Gatorade® to replace electrolytes in your body.

- No tome mucho líquido durante la comida, ya que esto podría ocasionar que su estómago se llene demasiado rápido. Con las comidas, limite el líquido a ½ taza (4 onzas), y luego espere 30 minutos después de comer antes de seguir tomando líquido.

Don't drink too much during a meal, as this may fill up your stomach too quickly. Limit yourself to ½ cup (4 ounces) of fluids with meals, and then wait 30 minutes after eating before you continue drinking.

¿Cuáles son algunos de los consejos de estilo de vida y culinarios que ayudan con la dieta gastrointestinal suave?

What are some lifestyle and kitchen tips to support a GI gentle diet?

- La licuadora y la olla de cocción lenta son utensilios de cocina muy útiles que puede usar para preparar comidas suaves para el tracto gastrointestinal, tales como sopas, batidos, licuados, carnes cocidas tiernas, frutas y vegetales. A blender and crockpot are helpful kitchen appliances you can use to make GI gentle meals, such as soups, shakes, smoothies, tender-cooked meats, fruits, and vegetables.
- Utilice tazas medidoras para ayudar a medir el tamaño de las porciones si lo necesita. Use measuring cups to help you measure portion sizes if needed.
- Tome suplementos por vía oral y batidos hechos en casa cuando lo necesite para reducir los síntomas e ingerir suficientes calorías. Use oral supplements or homemade shakes in your diet as needed to reduce your symptoms and get enough calories.
- Trate de incluir jengibre en su alimentación para que le ayude con las náuseas. Ya sea en forma de té de jengibre, caramelos masticables de jengibre (como los Gin-Gins®), jengibre fresco añadido a los licuados, o cocinar con jengibre en polvo o fresco. Try using ginger in your diet to help with nausea. This may include ginger

tea, ginger chews (like Gin-Gins®), fresh ginger added to smoothies, or cooking with powdered or fresh ginger.

- Evite acostarse las primeras 3 horas después de comer. La gravedad ayuda a vaciar el estómago, por lo que recomendamos permanecer sentado o parado después de comer. Avoid laying down for 3 hours after eating. Gravity helps your stomach empty, so we recommend sitting or standing upright after eating.
- Intente tomar una caminata ligera de 15 a 30 minutos después de la comida para ayudar al estómago con la digestión. Try light walking for 15-30 minutes after a meal to help your stomach with digestion.

¿Cuáles son algunas recomendaciones de alimentos para la dieta gastrointestinal suave?

What are some food recommendations for a GI gentle diet?

Granos y almidones que se recomiendan Recommended grains and starches **Panes:** El pan blanco y el pan integral "ligero" (sin nueces, ni semillas, etc.), el pan francés y el italiano, el bagel (sencillo, sin nada), panecillo inglés, bollo simple, pan pita, tortillas (harina o maíz), panqueques, waffles, *naan* (pan típico de la India) y el pan plano sin levadura **Breads:** White bread and "light" whole wheat bread (no nuts, seeds, etc.), French and Italian bread, bagels (plain), English muffins, plain rolls, pita bread, tortillas (flour or corn), pancakes, waffles, naan, and flat bread

- **Cereales:** Avena de cocción rápida (sin nada), sémola de maíz, crema de trigo (Cream of Wheat®), crema de arroz (Cream of Rice®), trigo inflado, cereales de maíz y arroz tales como Cheerios™, Kix™, Corn/Rice Chex™, Rice Krispies®, Fruit Loops®, Special K® y Corn Flakes® **Cereals:** Quick oats (plain), grits, Cream of Wheat®, Cream of Rice®, puffed wheat, corn, and rice cereals like Cheerios™, Kix™, Corn/Rice Chex™, Rice Krispies®, Fruit Loops®, Special K®, and Corn Flakes®
- **Granos y papas:** Arroz blanco, pasta, trigo bulgur (*couscous*), cebada, papas blancas o batatas (peladas, sin cáscara), camote (pelado, sin cáscara), papas en lata, y papas a la

francesa horneadas **Grains and potatoes:** White rice, pasta, bulgur wheat (couscous), barley, sweet and white potatoes (peeled, with no skins), yams (peeled with no skins), canned potatoes, and baked French fries

- **Galletas y papitas fritas:** Palitos de pan, galletas integrales, pan ácimo, pan tostado *melba*, galletitas en forma de ostra, pretzels, galletas saladas, galletas de soda, galletas de agua, papitas horneadas. **Crackers and chips:** Breadsticks, graham crackers, matzoh, melba toast, oyster crackers, pretzels, saltines, soda crackers, water crackers, and baked potato chips

Frutas y vegetales recomendados: Recommended fruits and vegetables

Todas las frutas y vegetales con cáscara gruesa deben ser pelados. Los vegetales deben cocerse hasta que tengan una textura suave que se puedan machacar o que al introducir el tenedor se deslice, y que se puedan licuar o colar si fuera necesario. **All fruits and vegetables should have thick skins removed. Vegetables should be cooked to fork-tender or mashable softness, and blended or strained if necessary.**

- **Frutas:** Puré de manzana, plátanos, melón, frutas en bolsa para apretar, melón verde, kiwi (pelado), mandarinas (enlatadas), naranjas (peladas), duraznos (enlatados), peras (enlatadas), frutas hechas puré y coladas (compotas), jugos 100% de fruta, y sandía
Fruits: Applesauce, bananas, cantaloupe, fruit squeeze pouches, honeydew melon, kiwi (peeled), mandarin oranges (canned), oranges (peeled), peaches (canned), pears (canned), strained pureed fruits, 100% fruit juices, and watermelon
- **Vegetales:** Betabel, brócoli (solo las coronas/cabezas verdes, no los tallos), zanahorias, coliflor, berenjena, champiñones, espinacas, calabacín/zapallo, puré de vegetales colado, pimientos rojos asados, salsa de tomate, jugo de tomate, puré o pasta de tomate, jugo de vegetales, y calabacitas
Vegetables: Beets, broccoli (just the green tops and not the stems), carrots, cauliflower, eggplant, mushrooms, spinach, squash, strained pureed vegetables, roasted red peppers, tomato sauce, tomato juice, tomato paste or purée, vegetable juice, and zucchini

Fuentes de proteína recomendadas: Recommended protein sources

Las carnes deben cocinarse hasta que estén tiernas, molidas, desmenuzadas o hechas puré, si se requiere. Meats should be cooked until tender, ground, shredded, or pureed as needed.

- **Carne de res:** Filete, lomo, bistec de bola (inferior o superior), carne molida magra (más del 90% magra), carnes hechas puré y coladas (compotas) **Beef:** Tenderloin, sirloin, round (bottom or top), ground lean beef (more than 90% lean), and strained pureed meats
- **Carne de cerdo:** Solomillo o filete, chuletas (remueva la grasa extra), y cerdo desmenuzado en olla de cocción lenta **Pork:** Tenderloin, pork chops (trim off the extra fat), and shredded crockpot pork
- **Aves (sin piel):** Pollo, pavo, carne molida de pavo (más del 90% magra) **Poultry (without the skin):** Chicken, turkey, and ground turkey (more than 90% lean)
- **Huevos:** Si el huevo entero no le cae bien, pruebe las claras de huevo o sustitutos de huevo que tienen menos contenido de grasa **Eggs:** If whole eggs don't work for you, try egg whites or egg substitutes which are lower in fat
- **Carne de caza (sin piel):** Venado **Wild game (no skin):** Venison
- **Pescados y mariscos (frescos o congelados, simples, no empanizados):** Salmón, cangrejo, langosta, camarones, almejas, vieiras/ostiones, ostras y atún (en agua) **Fish and shellfish (fresh or frozen, plain, with no breading):** Salmon, crab, lobster, shrimp, clams, scallops, oysters, and tuna (in water)
- **Lácteos:** Requesón o queso cottage, yogur griego, leche (si es intolerante a la lactosa, tome productos libres de lactosa), queso parmesano rallado, queso (porción de 1 onza) y el kéfir **Dairy:** Cottage cheese, Greek yogurt, milk (if you're lactose intolerant, use lactose-free products), grated parmesan, cheese (1 ounce portion), and kefir
- **Proteína a base de plantas:** Tofu, mantequillas/cremas de semilla o nueces suaves (mantequilla de maní/cacahuete, almendra, cajuil/anacardo o girasol en porciones de 1 a 2 cucharadas), leche de soya, leche de proteína de arveja y PB2® (polvo de mantequilla de maní bajo en grasa) **Plant-based protein:** Tofu, smooth nut or seed butters

(peanut, almond, cashew, or sunflower butter in 1-2 tablespoon portions), soy milk, pea protein milk, and PB2® (low fat peanut butter powder)

- **Proteína en polvo:** Proteína de suero, clara de huevo, arroz integral, chícharo y cáñamo
Protein powders: Whey, egg white, brown rice, pea, and hemp

Sopas y bebidas que se recomiendan Recommended soups and drinks

- **Sopas:** Sopas a base de caldo, consomé, y sopas cremosas coladas (con leche o agua)
Soups: Broth-based, bouillon, and strained creamed soups (with milk or water)
- **Bebidas:** Chocolate caliente (con agua o leche), bebidas deportivas tales como BodyArmor® o Gatorade®, café y bebidas con café, té, jugos 100% de frutas y vegetales, leche o lecha a base de plantas (almendra, soya, arroz, proteína de guisante/chícharo, cajuil/anacardo), batidos, licuados y suplementos tomados
Drinks: Hot cocoa (made with water or milk), sports drinks like BodyArmor® or Gatorade®, coffee and coffee drinks, tea, 100% fruit and vegetable juices, dairy or plant-based milk (almond, soy, rice, pea protein, cashew), shakes, smoothies, and oral supplements

¿Cuáles serían algunos ejemplos de comidas compatibles con la dieta gastrointestinal suave? What are some sample meals for a GI friendly diet?

Un patrón de alimentación de 3 comidas al día y 1 a 2 refrigerios/bocadillos durante el día funciona bien. A continuación, se da un ejemplo de un menú para un día, así como otras ideas para diferentes horarios de comidas y refrigerios/bocadillos. A meal pattern of 3 meals and 1-2 snacks during the day works well. A sample meal pattern for one day is below, along with other ideas for different mealtimes and snacks.

Ejemplo de un menú para un día: One Day Sample Menu:

- **Desayuno:** Omelet de claras de huevo con espinaca, 1 onza (oz) de queso bajo en grasa, pan blanco tostado con jalea de fruta, 4 oz de jugo 100% de naranja o V8 Splash® **Breakfast:** Egg white omelet with spinach, 1 ounce (oz) low-fat cheese, white toast with fruit jam, 4 oz 100% orange juice or V8 Splash®
- **Refrigerio/bocadillo:** Galletas saladas y 1 cucharada de mantequilla de maní **Snack:** Saltine crackers and 1 tablespoon creamy peanut butter
- **Almuerzo:** de $\frac{3}{4}$ a 1 taza de sopa cremosa o hecha puré, $\frac{1}{2}$ taza de puré de manzana o fruta enlatada, 4 onzas de agua, leche o jugo **Lunch:** $\frac{3}{4}$ -1 cup pureed or creamed soup, $\frac{1}{2}$ cup canned fruit or applesauce, 4 oz water, milk, or juice
- **Refrigerio/bocadillo:** Suplemento tomado o 6 onzas de batido hecho en casa o yogur griego **Snack:** Oral supplement or 6 oz homemade smoothie or Greek yogurt
- **Cena:** Pechuga de pollo sin piel y sin grasa, horneada o asada a la parrilla, puré de papas, zanahorias cocidas, 4 oz de la bebida de su elección **Dinner:** Baked or broiled lean skinless chicken breast, mashed potatoes, cooked carrots, 4 oz drink of choice

Desayuno: Breakfasts:

- 2 huevos (o claras de huevo solamente) y pan blanco tostado con mermelada de fruta baja en azúcar 2 eggs (or egg whites only) and white toast with low sugar fruit spread
- Omelet con 2 huevos con tomates, espinaca y queso y papas peladas asadas o papas ralladas doradas en la sartén 2-egg omelet with tomatoes, spinach, and cheese and hash browns or peeled roasted potatoes
- Cereal (Rice Krispies®, Corn Flakes®, Corn o Rice Chex™, o Cheerios™) con leche de vaca, de soya o de almendra y de ½ a 1 plátano Cereal (Rice Krispies®, Corn Flakes®, Corn or Rice Chex™, or Cheerios™) with dairy, soy, or almond milk and ½-1 banana
- Cereal de trigo o de arroz (Cream of Wheat o Cream of Rice®) con 1 cucharadita de azúcar moreno y canela y 1 cucharada de mantequilla de nueces Cream of Wheat or Rice® cereal with 1 teaspoon (tsp) brown sugar and cinnamon and 1 tablespoon (tbsp) nut butter
- Un pan blanco tostado con 1 o 2 cucharadas de mantequilla de maní o de almendra White bread toasted with 1-2 tbsp peanut or almond butter
- Yogur griego bajo en grasa o sin grasa y ½ taza de arándanos azules Light fat or fat-free Greek yogurt and ½ cup blueberries
- Panqueques o waffles con jarabe sin azúcar Pancakes or waffles with sugar-free syrup
- Tostada francesa de pan blanco y jarabe sin azúcar French toast made with white bread with sugar-free syrup
- Batido con yogur griego natural, ½ plátano, ½ taza de fresas congeladas y añada agua o leche Smoothie made with plain Greek yogurt, ½ banana, ½ cup frozen strawberries, and added water or milk

Almuerzos y cenas: Lunches and Dinners:

- Sándwich en pan blanco con pavo magro, queso duro, lechuga, tomate y mayonesa dietética o mostaza Sandwich on white bread with lean turkey, hard cheese, lettuce, tomato, and light mayonnaise or mustard
- Sándwich de mantequilla de maní y jalea en pan blanco Peanut butter and jelly sandwich on white bread
- Sopa con galletas saladas Soup with saltine crackers
- Quesadilla de pollo, queso, salsa y 2 cucharadas de aguacate Quesadilla with chicken, cheese, salsa, and 2 tbsp avocado
- Ensalada con una variedad de lechugas, una proteína baja en grasa (como pollo, atún o tofu), pepino pelado, tomate, queso feta y aderezo Tossed salad with spring mix baby lettuce, lean protein (like chicken, tuna, or tofu), peeled cucumber, tomato, feta, and dressing
- Pollo salteado con calabacín bien cocido y picado, zanahorias, pimiento rojo, trozos de brócoli y cebolla, arroz blanco, salsa de soya y jengibre rallado Chicken sautéed with chopped and well-cooked zucchini, carrots, red bell pepper, broccoli bits, and onion, with white rice, soy sauce, and grated ginger
- Pechuga de pollo sin piel y horneada, ½ papa horneada (sin cáscara) y ½ taza de zanahorias cocidas o puré de vegetales Baked chicken breast without the skin, ½ baked potato (no skin), and ½ cup cooked carrots or pureed vegetable
- Macarrones con queso, espinaca salteada y ½ taza de cóctel de frutas Mac and cheese, sautéed spinach and ½ cup fruit cocktail
- Cerdo desmenuzado hecho en olla de cocción lenta o pollo desmenuzado y ½ taza de batata/camote (sin cáscara) Slow cooker pulled pork or shredded chicken and ½ cup sweet potato (no skin)
- Carne blanca de pavo con salsa (*gravy*) baja en grasa y ½ taza de puré de papas White meat turkey with low-fat gravy and ½ cup mashed potatoes

Almuerzos y cenas: Lunches and Dinners:

- Pasta blanca con carne de res o pavo molida magra (más del 95%), o con migajas a base de plantas, salsa roja y queso parmesano White pasta, over 95% lean ground beef, turkey, or plant-based crumbles, red sauce, and parmesan cheese
- Salmón asado o pescado blanco con limón, ½ papa horneada (sin cáscara) o arroz blanco y ½ taza de brócoli al vapor (solo las coronas, evite los tallos) Grilled salmon or white fish with lemon, ½ baked potato (no skin) or white rice, and ½ cup steamed broccoli (tops only - avoid the stems)
- Sushi (salmón, aguacate, atún, etc - sin vegetales crudos) y con salsa de soya Sushi (salmon avocado, tuna, etc. - no raw vegetables) and soy sauce

Refrigerios/bocadillos: Snacks:

- Plátano con 1 cucharada de mantequilla de maní Banana with 1 tbsp peanut butter
- Yogur griego bajo en calorías o sin grasa Light or fat-free Greek yogurt
- 1 o 2 cucharadas de hummus con pan pita 1-2 tbsp hummus with pita bread
- Requesón/queso cottage bajo en grasa con duraznos o piña enlatados (en agua o jugo) Low-fat cottage cheese with canned peaches or pineapple (packed with water or juice)
- Palitos de queso bajo en grasa o 1 rebanada de queso de 1 onza Low-fat cheese stick or 1 oz slice of cheese
- Puré de manzana sin azúcar espolvoreado con canela Unsweetened applesauce topped with cinnamon
- Huevo duro Hardboiled egg
- Jugos V8® bajo en sodio, Naked®, o Bolthouse Farms™ Low sodium V8® juice, Naked® juice, or Bolthouse Farms™ juice
- ½ taza de fruta, como melón, arándanos azules, fresas, papaya, uvas o naranjas bien peladas

Refrigerios/bocadillos: Snacks:

½ cup fruit, such as cantaloupe, blueberries, strawberries, papaya, grapes, or well-peeled orange

- Papitas fritas infladas u horneadas Baked or popped potato chips
- Tortitas de arroz o galletas saladas con queso bajo en grasa o mantequilla de maní
Rice cakes or saltine crackers with low-fat cheese or peanut butter
- Pretzels con hummus o crema de nueces o mantequilla de semillas
Pretzels and hummus or creamy nut or seed butter
- Taza de pudín Pudding cup
- 1 a 2 galletitas dulces 1-2 small cookies
- Cereal seco (3 gramos de fibra o menos por porción)
Dry cereal (3 g fiber or less per serving)
- Panquecillo casero de arándano azul o plátano
Homemade blueberry or banana muffin
- Licuado/batido hecho en casa Homemade smoothie
- Proteína en polvo mezclada con la leche de su elección Protein powder mixed with your milk of choice
- Batidos nutricionales listos para tomar como BOOST®, Ensure®, u Orgain®
Ready-to-drink nutritional shakes like BOOST®, Ensure®, or Orgain®

¿Qué recursos hay para encontrar más información sobre la dieta

gastrointestinal suave Visite la página de Pinterest en línea de los nutriólogos

gastrointestinales de la Universidad de Michigan para ver recomendaciones sobre alimentos y bebidas: pinterest.com/UMGIDietitians/low-fiber-low-residue-products

Check out the University of Michigan GI Dietitian Pinterest board online for recommended food and drink products:

pinterest.com/UMGIDietitians/low-fiber-low-residue-products



EATING FOR
GASTROPARESIS



Guidelines, Tips & Recipes
Crystal Zaborowski Saltreli, CHC



- Cheque el libro “Eating for Gastroparesis” (Comiendo con gastroparesis) y la página en línea creada por Crystal Saltreli, CHC para obtener recetas y consejos para el manejo de la gastroparesis:

LivingWellWithGastroparesis.com

Check out the book “Eating for Gastroparesis” and online website created by Crystal Saltreli, CHC for recipes and tips for managing gastroparesis:

LivingWellWithGastroparesis.com

Exención de responsabilidad: el presente documento contiene información y/o material educativo elaborado por Michigan Medicine para el tipo de pacientes habituales que padecen su misma afección. Es posible que contenga enlaces a contenido en internet que no haya creado Michigan Medicine y por el que Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no reemplaza las recomendaciones de un proveedor médico porque su experiencia (la de usted) podría ser diferente a la del paciente habitual. Si tiene alguna pregunta sobre este documento, su afección o el plan de tratamiento, consúltelo con su proveedor médico.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autores: Emily Haller, MS RDN, Amanda Lynett, MS RDN

Revisado por: Megan Ponke, MS RDN, Julie Bouwman, RD, Kate Pelletier, MPH RDN CSP

Editado por: Brittany Batell, MPH MSW CHES

Authors: Emily Haller, MS RDN, Amanda Lynett, MS RDN

Reviewers: Megan Ponke, MS RDN, Julie Bouwman, RD, Kate Pelletier, MPH RDN CSP

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES

Traducción por: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La educación para los pacientes de [Michigan Medicine](http://MichiganMedicine.org) tiene una licencia pública internacional de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Última actualización 08/2024

Patient Education by [University of Michigan Health](http://UniversityofMichiganHealth.org) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Last Revised 08/2024