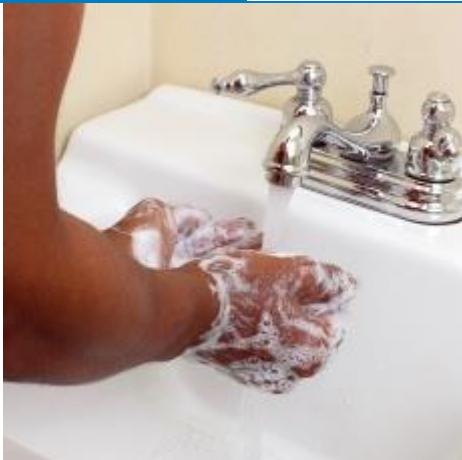


Infecciones por *Helicobacter pylori*



Helicobacter pylori Es la principal causa de **úlceras pépticas** y también puede causar gastritis y **cáncer de estómago**.

En general no causa síntomas, pero puede romper la capa protectora interna en el estómago de algunas personas y causar inflamación y perdidas de peso. Se puede diseminar por alimentos y agua sucios, o por contacto con la saliva y otros fluidos corporales de una persona infectada.

Hay pruebas de sangre, aliento y heces para detectarla. Es posible que necesite una endoscopia superior, a menudo con una biopsia.

El tratamiento consiste en una combinación de antibióticos y medicamentos reductores de ácido. Deberá volver a hacerse la prueba después del tratamiento para asegurarse de que la infección haya desaparecido.

No hay vacuna para *H. pylori*. Dado que puede propagarse a través de alimentos y agua contaminados.

Para prevenirla i

Lávese las manos después de usar el baño y antes de comer

- Comer alimentos preparados adecuadamente
- Beber agua de fuentes limpias y seguras.

SUPRIMIR LOS SIGUIENTES ALIMENTOS DE SU DIETA:

1. Café, té negro y té verde, ya que contienen cafeína que estimula la secreción de jugos gástricos y causa irritación¹.
2. Refrescos y bebidas gaseosas, pues pueden ocasionar distensión abdominal, dolor y reflujo¹.
3. Alimentos ricos en azúcares, como golosinas, pasteles, galletas y bollerías¹.
4. Bebidas alcohólicas, debido a que aumentan la inflamación en el estómago¹⁸.

5. Alimentos picantes, salsas y condimentos fuertes como pimienta, mostaza, ketchup y salsa de soja¹⁴.
6. Alimentos ricos en grasas, como frituras, quesos maduros, manteca, pizza y hamburguesas¹.
7. Carnes procesadas y alimentos enlatados, que contienen conservantes y aditivos químicos irritantes¹.
8. Alimentos muy fríos o muy calientes⁸.
9. Embutidos y quesos muy curados⁸.
10. Cítricos y frutas crudas, especialmente durante la fase aguda de la infección⁶.

Es importante **seguir una dieta blanda y fácil de digerir mientras se trata la infección por H. pylori para reducir la irritación del estómago y favorecer la recuperación.**

Los alimentos más recomendados para combatir la infección por Helicobacter pylori son:

1. Ajo: Contiene alicina, un compuesto con propiedades antimicrobianas que inhibe el crecimiento de H. pylori y reduce la inflamación gástrica².
2. Brócoli y vegetales crucíferos: Ricos en sulforafano, un compuesto que tiene propiedades antibacterianas contra H. pylori y ayuda a reducir su adherencia al revestimiento del estómago¹².
3. Té verde: Contiene polifenoles, especialmente EGCG, que tienen propiedades antibacterianas y antioxidantes que inhiben el crecimiento de la bacteria².
4. Cúrcuma: Su compuesto activo, la curcumina, tiene propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas que pueden inhibir la actividad de H. pylori².
5. Probióticos naturales: Alimentos como el yogur natural, kéfir, chucrut y kimchi contienen bacterias beneficiosas que ayudan a equilibrar la flora intestinal y combatir H. pylori².
6. Miel de Manuka: Contiene metilglioal (MGO), un compuesto con propiedades antibacterianas efectivas contra H. pylori².
7. Frutas ricas en antioxidantes: Arándanos, moras y frambuesas ayudan a reducir la inflamación y protegen el revestimiento del estómago¹.
8. Jengibre: Tiene propiedades antiinflamatorias, antiespasmódicas y antibacterianas que lo hacen efectivo para tratar problemas digestivos relacionados con H. pylori⁴.

Estos alimentos no solo ayudan a combatir la bacteria, sino que también promueven una mejor salud digestiva y reducen la inflamación gástrica asociada con la infección por H. pylori.

<https://doctordavidjonn.com/2024/09/18/que-comer-y-que-no-comer-cuando-tienes-infeccion-por-helicobacter-pylori/>