

# PUEDE CONSUMIR

- ▶ Consuma de 5 a 7 porciones de frutas y verduras cada día.
- ▶ Consuma exclusivamente agua potable.
- ▶ Prefiera el consumo de alimentos naturales, granos y legumbres integrales.
- ▶ Escoja alimentos que contengan grasas insaturadas como: aceites vegetales, nueces, almendras, pescados como sardinas, atún, salmón, etc.



## IMPORTANTE

Asegúrese de lavar bien los alimentos antes de ingerirlos.



**HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

**Hospital Universitario San Ignacio  
Unidad de Gastroenterología**

**Teléfono: 5946161 Ext. 2131**  
Calle 7 # 40 - 62 Piso 6  
Bogotá, Colombia

**Horario de atención:**  
De 7:00 a.m. a 5:00 p.m. para  
procedimientos ambulatorios y  
programados.

Atención a urgencias las 24 horas

**Youtube:**  
Hospital Universitario San Ignacio

**[www.husi.org.co](http://www.husi.org.co)**



Escanee el código  
QR para ingresar  
a la página web  
de la Unidad de  
Gastroenterología.

# PREVENCIÓN DEL CÁNCER GASTROINTESTINAL



**HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
SAN IGNACIO**  
CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

**Unidad de  
Gastroenterología**

## EVITE CONSUMIR

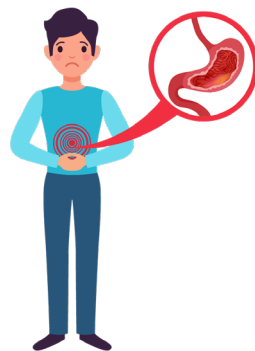
- ▶ Carnes rojas, procesadas y ahumadas, sustituyéndolas por carnes blancas, (pollo y pescado).
- ▶ Alimentos ultraprocesados como gaseosas, paquetes, galletas, etc.
- ▶ Alimentos muy calientes incluso bebidas, estos alteran la mucosa de la boca y del esófago.
- ▶ Evite los azúcares y almidones altamente refinados.
- ▶ Alimentos que en su proceso de conservación se han ahumado o salado para evitar su descomposición.
- ▶ Evite la ingesta de licor por completo.
- ▶ Humo de tabaco, sea personal o de otros.



## Qué hacer si tiene gastritis

Los síntomas de gastritis incluyen ardor en la boca del estómago, indigestión y agrieras.

Sí, tiene diagnóstico de gastritis, siga puntualmente el tratamiento indicado, sí, aun no tiene diagnóstico consulte a su médico.



## Qué hacer si padece reflujo gastroesofágico

Sí, tiene diagnóstico de reflujo gastroesofágico, sea muy constante en llevar las recomendaciones médicas para corregirlo.

Si aún **NO** tiene diagnóstico claro de los síntomas (ardor en la boca del estómago, agrieras, indigestión) Consulte a su médico.



## Otras recomendaciones de su médico tratante:

- ▶ Cuando conserve alimentos, asegúrese de seguir adecuadamente el proceso de refrigeración.
- ▶ Realice actividad física 5 días a la semana durante al menos 30 minutos de caminata o la que su médico le recomiende.
- ▶ Si tiene sobrepeso u obesidad, haga todo lo necesario para alcanzar y mantener su peso adecuado.
- ▶ Debe preguntar a su médico tratante si es necesaria la realización de endoscopia de vías digestivas altas.
- ▶ Si es mayor de 50 años solicitar examen de sangre oculta en materia fecal y/o colonoscopia.

