

EL QUÈ HEM DE DINAR AMB UNA DIETA TOVA

8 novembre, 2018

Qui no ha sentit parlar d'una dieta tova, el dia que hem tingut algun problema digestiu. Però no tothom sap que es el que hem de menjar i el que no, quan la tenim que fer per una necessitat gàstrica.

La dieta tova és un règim mèdic d'un fàcil seguiment i casolà que podem fer nosaltres mateixos i que també sol anomenar-se **"dieta de protecció gàstrica"**. El fet que s'anomeni "tova" no es refereix a "tendre" o de fàcil masticació.

Es aconsellable prendre la dieta tova després d'un període de dejuni per una malaltia greu, cirurgia digestiva, gastritis, còlic, úlcera d'estomac, episodi de diarrea o vòmits, virus intestinal i a qualsevol patologia lleu de l'aparell digestiu.

Aquesta dieta té una curta durada. Pot mantenir-se de dos a tres dies després, a poc a poc, anar introduint aliments cap a la dieta que seguim normalment. Si una vegada hem passat aquest període i continuen les molèsties serà el moment d'anar al metge.

Requisits i forma de menjar una dieta tova:

Els aliments que haurem de prendre amb una dieta tova hauran de complir uns requisits que haurem de tenir en compte:

- El menjar haurà d'estar tebi i cuinat amb poca sal.
- No haurà de portar irritants, picants o condiments en excés.
- Moderada en greixos.
- Emprar una forma senzilla de preparació dels aliments (cuits, rostits, a la planxa, bullits.
- Evitar aliments freds o molt salats i les salses.

En quan a la manera com consumir-los:

- Menjar moltes vegades al dia i en poca quantitat.
- Mastegar molt bé els aliments i dinar a poc a poc per facilitar la digestió, evitant empassar-se l'aire i, per tant, la formació de gasos.
- Repòs durant una estona després dels menjars.

Quins són els aliments per una dieta tova?

Els aliments que composen la dieta tova són els següents:

Cereals i fècules:

Els cereals es prendran refinats en forma de pasta, pa blanc, torrat o sec, arròs blanc cuit, farinetes de cereals i galetes (tipus Maria). Patates bullides en dues modalitats, al vapor o en puré. En aquest apartat, els aliments que no s'han de menjar són els cereals integrals, la brioxeria industrial i l'arròs preparat no cuit.

Carns i peixos:

Les carns que es poden dinar en una dieta tova són les de pollastre, gall d'indi i vedella en coccions lleugeres com a la planxa, bullit o al forn; embotits magres com el pernill en dolç.

En relació al peix, haurà de ser blanc i es courà igual que la carn. Haurem d'evitar les carns vermelles i fibroses, els embotits i fumats, així com els peixos blaus, els mariscos o les conserves.

Ous:

Aquest aliments es poden de varies maneres: Passats per aigua, escalfats o en truita a la francesa, encara que en pacients delicats es podria introduir la clara i després el rovell per seu alt contingut gras.

Lactis:

Amb una dieta tova es prendrà llet, preferiblement desnatada, iogurt natural, mató i formatges frescos blancs com el de tipus Burgos (evitar els formatges curats. Pel se seus ingredients, els postres, com flams o natilles, es recomanen no consumir-los, i si es fa, que siguin d'elaboració casolana.

Verdures:

Aquests aliments es prendran cuits, en puré o en brous. S'evitaran els vegetals crus i les hortalisses formadores de gas (bròquil, coliflor, cols i cebes), al igual que tampoc es consumirà tomàquet.

Fruites:

Es poden menjar en forma de compota o cuites. Mai s'hauran de prendre crues, llevat dels plàtans madurs o les fruites no àcides també madures.

Llegums:

No s'han de consumir en abundància mentre fem dieta tova. No guisades, però sí en quantitats de llegums en puré passades pel tamís per eliminar la pell.

Greixos:

A l'igual que les llegums, la quantitat de greix ha de ser molt reduït. Potser, són ben tolerades petites quantitats d'oli d'oliva, mantega o margarina.

Begudes:

Hem d'evitar el cafè, l'alcohol, els sucus àcids (cítrics i pinya), refrescos gasosos, begudes carbonatades i té". Podrem prendre aigua, llet desnatada, infusions (no te), i sucus com el préssec.