

# Frutas Frescas Cubiertas de Yogurt

Gastritis



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	4	300g

## INGREDIENTES

- 4 tazas de fruta fresca, como bayas, melones, peras, ciruelas, manzanas, duraznos, papaya o una combinación de estas
- 1 taza de yogurt de vainilla sin grasa
- 2 cucharadas de miel

## PREPARACIÓN

1. Lava y corta las frutas.
2. Divide las frutas uniformemente entre 4 tazones.
3. Combina el yogurt, la miel y revuelve bien.
4. Vierte sobre las frutas la mezcla de miel con yogurt y sirve.
5. Disfruta de este desayuno nutritivo y refrescante.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO PARA TU SALUD:** Estas frutas frescas cubiertas de yogurt son perfectas para personas con gastritis, ya que aportan una gran variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes. Las frutas contienen fibra soluble que es suave para el estómago. Ideal para desayuno, comida o cena.

### BENEFICIOS PARA GASTRITIS Y SALUD DIGESTIVA:

- Frutas frescas: Ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a la curación del estómago
- Yogurt sin grasa: Probióticos que mantienen el equilibrio de la flora intestinal y facilitan la digestión
- Miel: Endulzante natural con propiedades antiinflamatorias y antibacterianas
- Fibra soluble: Las frutas contienen fibra que no irrita el estómago y ayuda a la digestión
- Antioxidantes: Protegen las células del estómago del daño causado por la inflamación

### PROPIEDADES PARA GASTRITIS:

- Fácil digestión: Las frutas frescas son muy fáciles de digerir
- Probiótico: El yogurt ayuda a mantener la salud intestinal
- Antiinflamatorio: Las frutas y la miel reducen la inflamación estomacal
- Hidratante: Las frutas aportan agua necesaria para la digestión
- Bajo en grasas: El yogurt sin grasa no sobrecarga el sistema digestivo
- Rico en vitaminas: A, C y del grupo B necesarias para la curación
- Minerales: Potasio, magnesio y calcio para la salud gástrica
- Antioxidantes: Protegen las células del estómago
- Energía natural: Los azúcares naturales proporcionan energía sin picos
- Fibra suave: La fibra soluble no irrita la mucosa gástrica

### HORARIOS RECOMENDADOS:

- DESAYUNO: Excelente para empezar el día con vitaminas y probióticos
- COMIDA: Perfecto como postre o merienda ligera y nutritiva
- CENA: Ideal para una cena temprana y refrescante

**CONSEJO ADICIONAL:** Consume estas frutas a temperatura ambiente o ligeramente frías, nunca muy frías, para evitar irritar más el estómago. Si tienes gastritis severa, puedes elegir frutas más suaves como plátano, papaya o pera.

## ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 16/09/2025 desde <https://comericohoy.com>