

DIETA DE REFLUJO


Los síntomas del reflujo ácido pueden incluir:



- dolor abdominal
- eructos
- sabor amargo
- náusea
- ardor en el pecho

+ Si usted o su médico han decidido que el reflujo es la causa de sus síntomas, la dieta y los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle.

Guías Generales de Dieta:

- Consuma comidas pequeñas y frecuentes
- Enfóquese en alimentos bajos en grasa y altos en proteína
- Deje de comer antes de llenarse demasiado
- Tome líquidos entre comidas, no durante la comida
- Espere por lo menos 2 ó 3 horas, luego de comer, para acostarse
- Mantenga un peso saludable
- Deje de fumar ya que el fumar aumenta la cantidad de ácido en el estómago 
- Eleve la cabecera de la cama para dormir semi-inclinado
- Evite pantalones y correas apretadas



Evite bebidas que puedan empeorar sus síntomas

- Café
- Menta y/o té cafeinado
- Otras bebidas cafeinadas
- Sodas o bebidas carbonatadas
- Bebidas alcohólicas



Evite comidas que puedan empeorar sus síntomas

- Frutas cítricas como la naranja y el limón
- Tomates y salsa de tomates
- Chocolate
- Menta
- Alimentos grasosos o picantes
- Cebolla o ajo
- Cualquier otro alimento que le cause síntomas



Mantenga en cuenta que todo el mundo es distinto. Lo que una persona tolera, podría no funcionar para otra persona. Trabaje con un dietista para evaluar su dieta y asegurar una nutrición adecuada y apropiada. Si sus síntomas persisten, consulte con su médico ya que podría necesitar medicamentos y/o una evaluación completa.