

## ***Recomendaciones Dietéticas para prevenir Reflujo-Gastroesofágico:***

La dieta diseñada para prevenir o reducir el reflujo de ácido es fácil de seguir. Los grupos básicos de alimentos: cereales, frutas, vegetales, carnes pueden ser consumidos con solo pocas limitaciones. Suplementos de vitamina C pueden ser necesarios si el individuo no tolera frutas cítricas como naranja, tomate, etc.

### ***Consideraciones especiales:***

El músculo esofágico inferior puede estar debilitado por factores diferentes a los alimentos, las siguientes recomendaciones son útiles para reducir los síntomas de reflujo:

- No fumar debido a que la nicotina disminuye el tono del esfínter esofágico inferior.
- Evitar chicle y caramelos duros ya que incrementan la cantidad de aire digerido, lo cual aumenta el reflujo.
- No acostarse inmediatamente después de comer, evitar comidas tarde en la noche.
- Evitar ropa muy ajustada y no acostarse inmediatamente después de comer.
- Comer en poca cantidad, varias veces al día (merendar).
- Disminuir de peso si hay sobrepeso. La obesidad incrementa el reflujo gastroesofágico.
- Elevar la cabecera de la cama 12 cms. aproximadamente para evitar el reflujo mientras se duerme, utilizar almohadas muy altas no ayuda mucho.
- Evitar los siguientes alimentos ya que agravan el reflujo: Grasas, frituras, pimienta o menta, leche completa, aceites vegetales o animales, chocolates, alimentos o sopas cremosas realizadas con pollo o leche, comidas rápidas, jamón, carnes grasosas, vegetales fritos y tomates.
- Los siguientes alimentos irritan el esófago inflamado por lo que deben ser restringidos o limitados: Frutas y jugos cítricos (grapefruit, naranja, piña, tomate), café (regular o descafeinado), gaseosas, té, alimentos picantes o condimentados.

GRUPO		RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
LECHE DERIVADOS	Y	LECHE Y YOGURT DESCREMADO	LECHE COMPLETA (4%), LECHE ACHOCOLATADA
VEGETALES		TODOS LOS DEMAS	VEGETALES FRITOS , TOMATES
FRUTAS		MANZANA, MELON, CAMBUR, PERAS, DURAZNOS	FRUTAS CÍTRICAS: NARANJA, PIÑA, TORONJA
HARINAS CEREALES	Y	TODOS CON BAJO CONTENIDO EN GRASA	PREPARADOS CON LECHE COMPLETA Y GRASAS
CARNES SUSTITUTOS	Y	CARNE POCA GRASA, POLLO, PESCADO, PAVO	CARNE GRASOSA, JAMON, POLLO CON PIEL
GRASAS ACEITES	Y	NINGUNO O PEQUEÑAS CANTIDADES	TODOS LOS ACEITES VEGETALES O ANIMALES
POSTRES		POSTRES BAJOS EN CALORIAS	CHOCOLATE, ALTOS EN GRASAS
BEBIDAS		DESCAFEINADAS, TE QUE NO CONTENGA MENTA, AGUA, JUGOS NO CITRICOS	ALCOHOL, CAFÉ REGULAR O DESCAFEINADO, GASEOSAS, TE, TE CON MENTA.
SOPAS		SOPAS CON POCA GRASA	SOPAS DE POLLO, CARNE, LECHE Y CON ALTO CONTENIDO EN GRASAS.

**Dr. IVAN D. RIVAS.**  
**Internista - Gastroenterólogo**

Contacto: [www.gastromerida.com](http://www.gastromerida.com)