

Recomendaciones nutricionales para **reflujo gastro esofágico**



La enfermedad de reflujo gastroesofágico consiste en que el contenido del estómago se devuelve hacia arriba, a través del esófago, dicho contenido es ácido y puede producir lesiones por irritación a nivel del esófago, la laringe, la tráquea y la cavidad nasal.

Evite las comidas muy condimentadas, los jugos ácidos, las comidas con abundante contenido de tomate, las harinas y las comidas con alto contenido de grasa (pizzas, lasaña, derivados lácteos, frituras, crema de leche, mantequilla, etc.).

Evite el consumo de bebidas y alimentos que contengan cafeína y gas (café, chocolate y bebidas gaseosas).

Evite el consumo de alcohol, cigarrillo o medicamentos no formulados.

Evite el consumo de mentolados, chicles. En los niños debe evitar el uso del chupo.

No coma en exceso y evite el ejercicio inmediatamente después de comer.

Consuma su última comida tres horas antes de acostarse a dormir.

Incline la cama con ladrillos o bloques de madera, bajo las patas de la cabecera, a una altura entre 15 y 20 cm.

No utilice ropa ajustada.

Si necesita agacharse, no lo haga doblando la cintura, simplemente doble las rodillas.

Evite el levantamiento de objetos pesados y los ejercicios para fortalecer el abdomen, después de comer.

No haga siesta después de comer.

Controle su peso, si tiene unos kilos de más es aconsejable perderlos bajo la supervisión de un nutricionista.

Observaciones: _____
