

GUÍA PREVENTIVA DE REFLUJO GASTROESOFAGICO

Medidas generales

- El volumen de los alimentos debe ser pequeño y frecuente
- Frecuencia de comidas: 5 diaria, no deja pasar más de 3 horas sin comer o beber algo
- Cenar al menos 2 horas antes de acostarse.
- No hacer comidas abundantes; pesadas o copiosas, comer lentamente y masticar bien.
- Preferir **alimentos** jugosos que apenas precisan grasa ni cocción prolongada (estofados, guisos).
- Consumir de forma ocasional **alimentos** grasos y evitar los muy salados .
- Evitar los **alimentos** muy calientes o muy fríos ya que provocan irritación
- Las verduras y frutas crudas deben ser peladas
- Los **alimentos** fritos son desaconsejados en general, así como las comidas muy compuestas y condimentadas.

Recomendación según tipo de alimento

✓ **Leche y lácteos:** leche semidesnatada o desnatada, yogures no enriquecidos con nata, queso fresco.

✓ **Carnes, pescado, huevos y sus derivados:** carnes con poca grasa, pescado blanco, huevos revueltos o en tortilla o escalfados o pasados por agua(no más de 4 yemas por semana). Las carnes blancas son menos irritantes que las rojas, ya que son más fácilmente digeribles y permanecen menor tiempo en el estómago.

Recomendación: Mantener el consumo de pescado graso siempre que se cocine al vapor ó al horno. El pollo debe ofrecerlo tipo estofado ó guiso, con hierbas aromáticas y no con ajo cebolla y condimentos. Si es asado ó res usar aceite canola 1chda , evite exceso de grasa.

✓ **Cereales, papas y menestras:** todos salvo los indicados en "**alimentos** limitados". En relación con las menestras cocidas probar tipo puré y pasadas por el pasapurés para eliminar la cáscara y mejorar su digestibilidad (su tolerancia depende de la persona). Las tostadas son las mas indicadas , alternar con avena ó compotas de fruta con quinua en lugar de pan ó pancakes.

Recomendación: Utilice para el desayuno carbohidratos como tostadas de pan blanco, avena porción pequeña, ó galletas de soda en lugar de club social. Mantener el pan de yema siempre que no lo acompañe con mantequilla, para evitar exceso de grasa.

✓ **Verduras y hortalizas:** evitar las flatulentas (col, coliflor, repollo, coles de Bruselas, alcachofas, cebolla y pimiento en crudo, etc.).

Recomendación: la zanahoria, el pepino, tomate sin piel ni semillas, germinado de alfalfa, lechugas, espinaca, vainitas, alverjitas, betarraga.

✓ **Frutas:** frescas muy maduras no ácidas (mandarina, fresas, kiwi, naranja), sí frutas dulces. Servir en batidas o asadas o en compota o en puré.

Recomendaciones: Incluir frutas como mango, pera, chirimoya, uvas, si usa palta, 1 a 2 chdas, durazno, manzana Winter, papaya.

✓ **Bebidas:** agua, caldos, infusiones suaves, zumos no ácidos, **bebidas sin gas.**

Recomendaciones: agua de piña, jugo de cranberry marca Honda, diluirlo, refrescos naturales de casa, jugos naturales preparados al momento. Respetar el volumen de líquido propuesto en su Plan Nutricional.

✓ **Grasas:** aceite de oliva ó canola, aceite de linaza ó sacha inchi, si usa mayonesa debe ser versión light.

✓ **Otros:** mermeladas en desayunos, con moderación.

ALIMENTOS LIMITADOS (consumir de forma esporádica o en pequeñas cantidades)

✘ **Leche y lácteos:** leche condensada, quesos fuertes (grasos, muy maduros o fermentados), postres lácteos con nata. Evitar por la noche.

✘ **Carnes grasas,** fibrosas como el conejo, carne cocida dos veces o muy condimentada, embutidos grasos y vísceras, pescado apando ó milanesas

✘ **Cereales:** pan fresco recién horneado tipo baguette (fermenta en el estómago y crea molestias), cereales chocolateados, galletas rellenas, chocolateadas o bañadas con soluciones azucaradas, etc.

✘ **Frutas:** cítricas ó ácidas, en almibar, frutas secas, pasas, guindones , higos secos así como confitadas .

✘ **Bebidas:** bebidas con chocolate, bebidas con gas (irritan la mucosa gástrica y aumentan la acidez). No tomar bebidas gaseosas

✘ **Grasas:** nata, manteca, tocino y sebos.

✘ **Otros productos:** fritos grasos, pastelería y repostería, chocolate y salsas picantes.

Sustancias que favorecen el sabor de los alimentos.

- **Ácidos:** Preferir el vinagre de manzana y el zumo de limón para cocinar las carnes , pescados a la plancha en lugar de condimentos.
- **Aliáceos:** Evitar los carminativos que estimulan las secreciones gástricas -ajo, cebolla, ..., según tolerancia individual.
- **Hierbas aromáticas:** incluir en las recetas tradicionales hierbas que ayudan a la digestión tales como el estragón, el eneldo, laurel, tomillo, romero, y otras hierbas aromáticas.
- **Evitar las especias fuertes,** pimienta (negra, blanca, cayena y verde), pimentón.