



DIETA PARA EVITAR PROBLEMAS DE REFLUJO Y GASTRITIS

Evitar irritantes y alimentos que alteran la movilidad del estómago:

- ✗ Café
- ✗ Té (verde y negro)
- ✗ Refrescos o bebidas saborizadas
- ✗ Enlatado, embutidos, cátsup (evitar alimentos procesados)
- ✗ Encurtidos / Vinagre
- ✗ Menta y hierbabuena (alteran la movilidad del estómago)
- ✗ Chocolate (altera la movilidad del estómago)
- ✗ Picantes, salsas.
- ✗ Condimentos, ajo, cebolla, tomatillo, pimienta
- ✗ Cítricos (limón, naranja, piña, lima, toronja, fresa)
- ✗ Alcohol (destilados, cerveza y vino tinto)
- ✗ Tabaco
- ✗ Grasa (aceites de semillas, alimentos procesados, mayonesa y fritos)
- ✗ Alimentos muy calientes o fríos

Sugerencias de alimentación:

Ingesta de agua de **2 a 2.5 litros** mínimos diario (te, agua simple o de fruta natural, jugos). Come carne de pollo sin piel, pescado, mariscos al natural, carne magra de res o puerco (alimento cocido, horneado o asada). Consume fibra todos los días (hasta 20g diarios) puede ser **linaza en polvo 1 o 2 cucharadas disuelta en un vaso con agua cada 12 a 24hrs**, salvado libre de gluten, avena. Puedes usar pan integral libre de gluten, harina de maíz, arroz integral, quinoa. De frutas y verduras come granada, plátano, kiwi, papaya, cítricos con moderación (naranja y piña), ciruela pasa, verduras cocidas (chayote, zanahoria, espinaca), verdura cruda (lechuga, acelga, espinaca, tomate), se acepta cualquier fruta o verdura que sepan al haber probado que no genere intolerancia. Usa leche vegetal, yogurt deslactosado y algunos quesos (queso fresco, requesón, queso cottage) consumiéndolos con moderación pueden usarse. Cocina con aceite de coco virgen y extravirgen, manteca de cerdo (sin excederte) o mantequilla clarificada.

Consejos:

Toma líquidos templados y hasta el final de los alimentos. Camine 5min después de comer para ayudar a la digestión. 30 minutos de ejercicios al menos, 4 veces a la semana. Disminuya situaciones de estrés o ansiedad. Bajar de peso. No ayunos prolongados. Tratar de masticar bien los alimentos, llevar porciones no excesivas, es preferible 5 comidas pequeñas al día. Cenar y esperar al menos 2hrs, idealmente esperar 3hrs, antes de acostarse. Levantar la base de la cama del lado de la cabecera 15cm, esa posición mejora el reflujo. No usar ropa ajustada al dormir. Acostarse de lado izquierdo.