

Recomendaciones nutricionales en caso de reflujo gastroesofágico

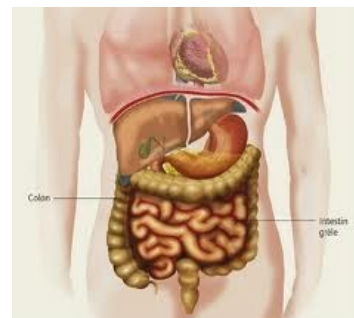
Servicio de Endocrinología y Nutrición

La alimentación es una parte muy importante de su tratamiento

El reflujo se produce cuando el contenido gástrico sube hacia el esófago, ocasionando la irritación de la zona, dolor y ardor. Puede incluso llegar a causar vómitos.

Recomendaciones generales

- Se recomienda **fraccionar** la alimentación en 5 o 6 comidas diarias.
- **Coma despacio y masticando bien** los alimentos.
- En caso de sensación de **plenitud** no fuerce la ingesta.
- Evite comer **grandes cantidades**.
- Tomar los **líquidos fuera de las comidas**.
- Es muy importante mantener una **postura correcta** durante las comidas y reposar sentado, no estirado, después de cada comida para evitar el reflujo y facilitar la digestión.



¿Qué alimentos deberíamos evitar?

- Los alimentos **irritantes** como los ácidos (cítricos, piña, kiwi, vinagre, gazpacho, zumos ácidos, tomate, zumo de limón), condimentos fuertes, picantes. También evitar las bebidas carbónicas, alcohólicas, el café, el té o el chocolate.
- Los alimentos con alto contenido en **grasa**: carnes grasas, embutidos, lácteos que no sean descremados, postres, platos precocinados, snacks, etc.
- Los alimentos con alto contenido en **fibra**: frutas y verduras fibrosas, productos integrales, legumbres con piel, etc.
- Es recomendable usar **cocciones** que no requieran mucho aceite como la plancha, papillote, hervido, microondas o vapor.