

Reflujo: come para tu estómago

Alimentos **suaves y poco irritantes**, bien tolerados en el reflujo. Cocínalos sencillos (plancha, horno, vapor) y come despacio.



Verduras cocidas (no ácidas)

Recomendado

Suaves y digestivas; base de las comidas.



Avena y cereales integrales

Recomendado

Absorben acidez y sacian sin reflujo.



Plátano y melón

Recomendado

Frutas poco ácidas, bien toleradas.



Pescado blanco y aves a la plancha

Recomendado

Proteína magra fácil de digerir.



Patata y arroz

Recomendado

Hidratos suaves que no irritan.



Jengibre

Recomendado

Ayuda a calmar el estómago.



La clave: comidas ligeras y no tumbarse después

Come poco y a menudo, despacio y masticando bien. No te acuestes hasta 2-3 h después de cenar y eleva el cabecero. Perder peso y dejar el tabaco mejora mucho el reflujo.

Reflujo: come para tu estómago

Alimentos **suaves y poco irritantes**, bien tolerados en el reflujo. Cocínalos sencillos (plancha, horno, vapor) y come despacio.



Agua

Recomendado

Mejor entre comidas que durante.



Lácteos desnatados

Recomendado

Mejor que los enteros, que dan más reflujo.



Legumbres bien cocidas

Recomendado

Si se toleran; en puré sientan mejor.



Clara de huevo

Recomendado

Proteína suave; mejor que la yema frita.



Verdura de hoja verde

Recomendado

Baja en grasa y poco irritante.



Infusiones suaves (manzanilla)

Recomendado

Calman; evita la menta, que relaja el esfínter.



La clave: comidas ligeras y no tumbarse después

Come poco y a menudo, despacio y masticando bien. No te acuestes hasta 2-3 h después de cenar y eleva el cabecero. Perder peso y dejar el tabaco mejora mucho el reflujo.

Reflujo: come para tu estómago

Alimentos que **relajan el esfínter o aumentan la acidez**, empeorando el reflujo. La grasa, el alcohol y el café son los principales.



Fritos y comidas grasas

Evitar

La grasa retrasa el vaciado y favorece el reflujo.



Tomate y cítricos

Con moderación

Ácidos; pueden irritar en personas sensibles.



Café y bebidas con cafeína

Con moderación

Relajan el esfínter y aumentan la acidez.



Chocolate

Con moderación

Relaja el esfínter esofágico; empeora el reflujo.



Picante y especias fuertes

Con moderación

Irritan la mucosa en personas sensibles.



Alcohol

Evitar

Relaja el esfínter y aumenta la acidez.



Lo que empeora el reflujo: grasa, alcohol y café

Fritos, alcohol, café, chocolate y menta relajan la válvula del estómago. Las comidas copiosas y cenar tarde son grandes desencadenantes. Identifica tus desencadenantes personales.

Reflujo: come para tu estómago

Alimentos que **relajan el esfínter o aumentan la acidez**, empeorando el reflujo. La grasa, el alcohol y el café son los principales.



Refrescos con gas

Evitar

El gas distiende el estómago y empuja el ácido.



Menta

Con moderación

Aunque parezca digestiva, relaja el esfínter.



Embutidos y carnes grasas

Con moderación

Grasa que enlentece la digestión.



Quesos curados y grasos

Con moderación

La grasa favorece el reflujo.



Cebolla y ajo crudos

Con moderación

Pueden dar acidez en personas sensibles.



Comidas copiosas antes de dormir

Evitar

Cena ligero y espera 2-3 h antes de acostarte.



Lo que empeora el reflujo: grasa, alcohol y café

Fritos, alcohol, café, chocolate y menta relajan la válvula del estómago. Las comidas copiosas y cenar tarde son grandes desencadenantes. Identifica tus desencadenantes personales.