

Recomendaciones generales y nutricionales para evitar el reflujo.

El tono del esfínter esofágico inferior puede interferirse por las siguientes condiciones:

No fumar debido a que la nicotina disminuye el tono del esfínter esofágico inferior.

Evitar chicle y caramelos duros ya que incrementan la cantidad de aire digerido, lo cual aumenta el reflujo.

No acostarse inmediatamente después de comer, dejar al menos 1 hora antes de acostarse.

Evitar ropa muy ajustada.

Comer en poca cantidad, varias veces al día (5 al día)

Disminuir de peso si hay sobrepeso.

Elevar la cabecera de la cama 10 cms. aproximadamente para evitar el reflujo mientras se duerme, poner faldas de 10 cm en las patas de la cama, utilizar almohadas muy altas.

alimentos muy calientes o muy fríos.

Es aconsejable tomar

Alimentos ricos en proteínas pero con bajo contenido en grasa (carnes magras, leche descremada, quesos no curados, etc.).

Alimentos ricos en hidratos de carbono y bajo contenido en grasa (pan, cereales, pasta, patata, arroz, etc.).

Evitar los siguientes alimentos ya que agravan el reflujo:

Grasas, frituras, pimienta o menta, leche completa, aceites vegetales o animales, chocolates, alimentos o sopas cremosas realizadas con pollo o leche, comidas rápidas, jamón, carnes grasosas, vegetales fritos y tomates.

Evitar fármacos:

teofilina, bloqueantes de Ca, nitratos, AINE, doxiciclina, quinina y gastrolesivos.

Tabla de grupos alimentarios:

GRUPO	RECOMENDADO	NO RECOMENDADO
LECHE Y DERIVADOS	LECHE Y YOGURT DESCREMADO	LECHE COMPLETA (4%), LECHE ACHOCOLATADA
VEGETALES	CASI TODOS	VEGETALES FRITOS , TOMATES
FRUTAS	MANZANA, MELON, PERAS, PLÁTANO, MELOCOTON	FRUTAS CÍTRICAS : NARANJA, PIÑA, LIMON
CARNES Y SUSTITUTOS	CARNE POCA GRASA, POLLO, PESCADO, PAVO	CARNE GRASIENTA, SALCHICHAS, JAMON, POLLO CON PIEL , ESPECIAS, DERIVADOS DEL TOMATE
HARINAS Y CEREALES	TODOS CON BAJO CONTENIDO EN GRASA	PREPARADOS CON LECHE COMPLETA Y GRASAS

GRUPO	RECOMENDADO	NO RECOMENDADO
GRASAS Y ACEITES	NINGUNO O PEQUEÑAS CANTIDADES	TODOS LOS ACEITES VEGETALES O ANIMALES
POSTRES	POSTRES BAJOS EN CALORIAS	CHOCOLATE, ALTOS EN GRASAS Y O ACEITE
BEBIDAS	SIN CAFEÍNA, TE QUE NO CONTENGA MENTA, AGUA, ZUMOS NO CITRICOS	ALCOHOL, CAFÉ (solo o descafeinado), GASEOSAS, TE CON MENTA
SOPAS	SOPAS CON POCA GRASA	SOPAS QUE CONTENGAN NATA