

El reflujo ácido es una afección común que afecta a muchas personas en todo el mundo. También conocido como enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), se caracteriza por el retorno del contenido del estómago hacia el esófago, lo que puede provocar una sensación de ardor y malestar. Una dieta cuidadosamente planificada puede ayudar a minimizar los síntomas y a controlar el reflujo. A continuación, te presentamos una dieta para el reflujo que puedes seguir para aliviar tus molestias.

Índice  ▲

1. [Alimentos que debes evitar](#)
2. [Alimentos recomendados](#)
3. [Ejemplo de un día de dieta para el reflujo](#)
  1. [Desayuno:](#)
  2. [Almuerzo:](#)
  3. [Merienda:](#)
  4. [Cena:](#)
  5. [Snack nocturno:](#)
4. [Resumen](#)

## Alimentos que debes evitar

- **Alimentos grasos:** Evita alimentos fritos, carnes grasas y lácteos enteros, ya que pueden empeorar los síntomas del reflujo.
- **Alimentos picantes:** Salsas picantes, chiles y especias fuertes pueden irritar el esófago y desencadenar el reflujo.
- **Bebidas alcohólicas y carbonatadas:** El alcohol y las bebidas gaseosas pueden relajar el esfínter esofágico y aumentar el riesgo de reflujo.
- **Cafeína:** El café, el té y las bebidas energéticas pueden aumentar la producción de ácido estomacal y agravar los síntomas del reflujo.
- **Chocolate y menta:** Estos alimentos pueden relajar el esfínter esofágico y promover el reflujo.

## Alimentos recomendados

- **Vegetales y frutas no cítricas:** Opta por vegetales de hoja verde, zanahorias, papas, manzanas y peras.
- **Granos integrales:** Arroz integral, pan integral y avena son opciones saludables que

ayudan a reducir el reflujo.

- **Proteínas magras:** Pollo, pavo, pescado y tofu son excelentes fuentes de proteínas sin exceso de grasa.
- **Productos lácteos bajos en grasa:** Elige leche desnatada, yogur griego bajo en grasa y quesos bajos en grasa para obtener los beneficios de los lácteos sin aumentar los síntomas del reflujo.
- **Alimentos ricos en fibra:** Los frijoles, lentejas y nueces son opciones saludables que ayudan a mejorar la digestión y reducir el reflujo.

## Ejemplo de un día de dieta para el reflujo

### Desayuno:

- Tazón de avena con plátano en rodajas y nueces.
- Taza de té de hierbas.

### Almuerzo:

- Ensalada de pollo a la parrilla con vegetales mixtos y aderezo bajo en grasa.
- Una manzana.

### Merienda:

- Yogur griego bajo en grasa con una cucharada de miel.
- Un puñado de almendras.

### Cena:

- Salmón a la parrilla con arroz integral y vegetales al vapor.
- Té de camomila.

### Snack nocturno:

- Palitos de zanahoria con hummus.

## Resumen

Siguiendo una dieta para el reflujo, puedes aliviar los síntomas y mejorar tu calidad de vida. Recuerda evitar los alimentos que pueden desencadenar el reflujo y optar por opciones

saludables que promuevan una buena digestión. Consulta a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada y adaptada a tus necesidades específicas. ¡Cuida tu estómago y disfruta de una vida sin molestias!