

Índice  ^

1. [¿Qué es una hernia de hiato?](#)
2. [Alimentos que debes incluir en tu dieta para hernia de hiato:](#)
3. [Alimentos que debes evitar en tu dieta para hernia de hiato:](#)

## ¿Qué es una hernia de hiato?

Una hernia de hiato ocurre cuando una porción del estómago sobresale a través del diafragma hacia el pecho. Esta condición puede causar síntomas molestos como acidez estomacal, regurgitación, dolor en el pecho y dificultad para tragar. Una dieta adecuada para la hernia de hiato puede ayudar a reducir estos síntomas y mejorar la calidad de vida.

## Alimentos que debes incluir en tu dieta para hernia de hiato:

- **Frutas blandas:** Manzanas, peras, plátanos maduros y melones son excelentes opciones debido a su suave textura y propiedades antiinflamatorias.
- **Verduras no ácidas:** Espinacas, zanahorias, calabacines y pepinos son fáciles de digerir y ayudan a mantener un buen equilibrio ácido en el estómago.
- **Proteínas magras:** Pollo sin piel, pavo, pescado y tofu son opciones saludables que brindan los nutrientes necesarios sin agregar presión adicional al estómago.
- **Cereales integrales:** Arroz integral, quinoa, avena y pan integral son fuentes de fibra que ayudan a mantener un sistema digestivo saludable.
- **Lácteos bajos en grasa:** Leche descremada, yogur bajo en grasa y quesos suaves son opciones seguras para consumir sin agravar los síntomas.
- **Grasas saludables:** Aceite de oliva, aguacate y frutos secos son fuentes de grasas saludables que pueden ayudar a reducir la inflamación en el esófago.

## Alimentos que debes evitar en tu dieta para hernia de hiato:

- **Alimentos ácidos:** Cítricos como naranjas, limones y pomelos, así como tomates, vinagre y bebidas carbonatadas, pueden desencadenar síntomas de acidez estomacal y empeorar la hernia de hiato.

- **Alimentos irritantes:** Pimienta negra, chiles picantes, cebolla cruda, ajo, menta y chocolate pueden aumentar la producción de ácido estomacal y agravar los síntomas.
- **Bebidas estimulantes:** Café, té, bebidas energéticas y alcohol pueden relajar el esfínter esofágico inferior, lo que aumenta el riesgo de reflujo ácido.
- **Alimentos grasos y fritos:** Comidas rápidas, alimentos fritos y alimentos grasos son difíciles de digerir y pueden generar acidez y malestar estomacal.
- **Alimentos muy condimentados:** Salsas picantes, aderezos comerciales, condimentos fuertes y alimentos procesados contienen ingredientes que pueden irritar el esófago.

Recuerda que cada persona puede tener diferentes tolerancias a los alimentos, por lo que es importante realizar un seguimiento de los alimentos que te causan síntomas y evitarlos personalmente. Además, es fundamental consultar a un médico o un dietista antes de hacer cambios importantes en tu dieta. Una combinación de una alimentación adecuada, manejo del estrés y estilo de vida saludable puede ayudarte a controlar los síntomas de la hernia de hiato y mejorar tu bienestar general.