

El reflujo gastroesofágico y la gastritis son condiciones digestivas comunes que afectan a muchas personas en todo el mundo. Ambas condiciones pueden causar síntomas incómodos como acidez estomacal, dolor abdominal y regurgitación ácida. Afortunadamente, una dieta adecuada puede desempeñar un papel fundamental en aliviar estos síntomas y promover una buena salud digestiva.

Índice ▲

1. [¿Qué es el reflujo gastroesofágico y la gastritis?](#)
 1. [Dieta para el reflujo y la gastritis](#)
 2. [Ejemplo de dieta para reflujo y gastritis](#)

¿Qué es el reflujo gastroesofágico y la gastritis?

El **reflujo gastroesofágico** ocurre cuando el ácido estomacal retrocede hacia el esófago, causando irritación y acidez estomacal. Por otro lado, la **gastritis** se caracteriza por la inflamación del revestimiento del estómago, lo que provoca dolor, náuseas y malestar.

Dieta para el reflujo y la gastritis

A continuación, te presentamos una **guía de dieta para aliviar el reflujo y la gastritis**:

- **Evita alimentos grasos y fritos:** Estos alimentos pueden aumentar la producción de ácido estomacal y empeorar los síntomas. Opta por alimentos más saludables como pescado, pollo sin piel y aceites vegetales saludables.
- **Limita el consumo de alimentos picantes:** Los alimentos picantes pueden irritar el revestimiento del estómago, lo que agrava los síntomas de la gastritis. Prueba condimentos más suaves como la menta, el cilantro y el perejil.
- **Reduce el consumo de cafeína y alcohol:** Ambos pueden aumentar la producción de ácido estomacal y empeorar los síntomas. Opta por alternativas sin cafeína y consume alcohol con moderación.
- **Incrementa tu ingesta de fibra:** La fibra puede ayudar a aliviar los síntomas del reflujo y la gastritis al promover una digestión saludable. Incorpora alimentos como frutas, verduras y granos integrales en tu dieta diaria.
- **Evita comidas grandes y pesadas:** Opta por comer comidas más pequeñas y frecuentes para reducir la presión en el estómago y prevenir la aparición de

síntomas. Dividir tus comidas en porciones más pequeñas también ayudará a mejorar la digestión.

- **Consume alimentos que ayuden a calmar el tracto digestivo:** Algunos alimentos como el jengibre, el yogur y el té de manzanilla tienen propiedades antiinflamatorias y pueden ayudar a aliviar los síntomas del reflujo y la gastritis.

Ejemplo de dieta para reflujo y gastritis

A continuación, te presentamos un ejemplo de dieta diaria que puede ayudarte a aliviar los síntomas del reflujo y la gastritis:

- **Desayuno:** Avena con frutas frescas y una taza de té de manzanilla.
- **Media mañana:** Un puñado de nueces y una manzana.
- **Almuerzo:** Ensalada de pollo a la parrilla con vegetales mixtos y aderezo de aceite de oliva y limón.
- **Merienda:** Yogur natural con una cucharada de miel.
- **Cena:** Salmón al horno con espárragos y quinoa.
- **Antes de dormir:** Un vaso de leche tibia.

Recuerda que cada persona es única y puede tener diferentes sensibilidades alimentarias. Siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud o un nutricionista antes de iniciar una dieta específica para el reflujo y la gastritis.

Resumen

Una dieta adecuada puede ser una herramienta poderosa para aliviar los síntomas del reflujo y la gastritis. Al elegir cuidadosamente los alimentos que consumes, puedes ayudar a calmar tu tracto digestivo y promover una buena salud estomacal. Recuerda siempre escuchar a tu cuerpo y realizar ajustes según sea necesario para encontrar la dieta que funcione mejor para ti.