

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO¹⁻³

1. Evite los alimentos y bebidas que disminuyan la presión del esfínter esofágico inferior:



Alcohol



Chocolate



Ajo, Menta, cebolla



Alimentos con elevado contenido en grasa
(Fritos, aceite, mantequilla o margarina, carnes grasas, etc.)



Cafeína
Café, té negro

2. Evite los alimentos y bebidas que irriten o lesionen el esófago y/o estómago:



Cítricos y zumos



Café



Pimienta



Derivados del tomate



Espicias, alimentos condimentados



Alimentos muy calientes o muy fríos

3. Procure tomar con mayor frecuencia los siguientes alimentos:



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.)

4. Otras recomendaciones

- **Realice comidas pequeñas y frecuentes** (4, 6, 5 comidas pequeñas al día).
- Evite las comidas **muy abundantes**.
- **Reduzca la cantidad de grasa en sus comidas**, disminuyendo la cantidad de margarina, mantequilla, aceites, aderezos de ensalada, carnes grasosas, queso, leche entera, productos lácteos de leche entera.
- Evite las comidas al menos **2-3 horas antes de acostarse**.
- Subir la cabecera de la cama de **3-8 cm**.
- Mantenga un **peso saludable**.
- Evite la **ropa ajustada en el área abdominal**.
- **Si usted es fumador lo más recomendable es que deje el hábito.**

ALIMENTOS RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS¹



Leche y productos lácteos

Recomendado: Leche descremada, baja en grasa y reducida en grasa, suero de leche baja en grasa, yogur descremado o sin grasa, leche de soja.

No recomendado: Leche entera, leche con chocolate, batidos, batidos de leche, yogur de leche entera.



Grasas

Recomendado: Aderezos y mayonesa sin grasa o bajos en grasa, sustitutos de crema líquida o en polvo sin grasa, crema agria sin grasa o con bajo contenido de grasa y queso crema bajo en grasa, mantequilla baja en grasa y sustitutos de la margarina, aceites vegetales < 8 cdtas.

No recomendado: Crema espesa, tocino, mantequilla, margarina, aceites vegetales, crema agria regular, quesos cremosos, nueces, aceitunas, aguacates / guacamole, mantequillas de nueces, aceites vegetales < 8 cdtas.



Panes y cereales

Recomendado: Pan normal (con o sin harina de grano entero), cereales, panecillos y galletas saladas, panqueques, gofres, muffins hechos con ingredientes bajos en grasa, bagels, tortillas de maíz.

No recomendado: Panes y cereales preparados con ingredientes altos en grasa, como croissants, donas, panecillos dulces, granola, pizza, tostadas francesas.



Carnes y sustitutos de la carne

Recomendado: Carne magra bien cocinada, carne de ave (sin piel), pescado (fresco o envasado con agua), carne de cerdo magra, mariscos, carnes y quesos con bajo contenido de grasa, tofu, frijoles secos y guisantes (incluye frijoles refritos sin grasa), huevos

No recomendado: Carne, pollo, pescado, huevos, fiambres, salchichas fritos y frijoles refritos con grasa.



Frutas

Recomendado: Frutas frescas, congeladas y enlatadas según la tolerancia, jugos (excepto los de las frutas mencionadas abajo).
No recomendado: Cítricos: naranja, limón, lima y mandarina, piña.



Vegetales

Recomendado: Verduras frescas, congeladas y enlatadas preparadas sin grasa añadida.
No recomendado: Vegetales fritos o crema, tomates y productos de tomate, cebolla.

Otros:

Recomendado: Sal, orégano, salvia, pimienta, otras especias y hierbas (según lo tolerado) café descafeinado, té sin menta.

No recomendado: Especias y hierbas en salsas a base de tomate, chiles y jalapeños, vinagre, bebidas carbonatadas, café y/o té con cafeína o con sabor a menta, bebidas alcohólicas.

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON ÚLCERA PÉPTICA

En pacientes con úlcera péptica, el tratamiento dietético busca evitar el estímulo excesivo de secreción de ácido gástrico, y reducir con ello los síntomas. El tratamiento dietético en caso de úlcera péptica se debe individualizar.²



Leche:

No se recomienda la ingestión frecuente de leche, ya que a pesar de tener un efecto neutralizante transitorio, tiende a estimular la secreción de ácido.



Especias condimentos y alimentos ácidos:

Las especias, los condimentos y los jugos de frutas producen dispepsia (Trastorno de la digestión que aparece después de las comidas y cuyos síntomas más frecuentes son náuseas, pesadez y dolor de estómago, ardor y flatulencia), sin embargo, no se ha comprobado que produzcan úlceras o alteren su cicatrización. Se recomienda evitar la pimienta y el ají picante. La restricción de estos alimentos se debe determinar según la tolerancia individual.



Bebidas con cafeína y descafeinadas:

Estas bebidas cuentan con estimulantes de la secreción ácida. Se recomienda restringir el consumo de café y té negro con o sin cafeína, así como bebidas carbonatadas.



Realizar comidas frecuentes y pocas cantidades.



Alcohol:

Eliminar o reducir al mínimo la ingesta de alcohol durante el tratamiento.



El consumo de tabaco ya que se ha asociado con la aparición de úlceras y su falta de cicatrización.

Referencias: 1. Cleveland Clinic Nutrition Guidelines for the Treatment of Gastroesophageal Reflux. November 7th, 2017. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/nutrition-guidelines-for-treatment-gastroesophageal-reflux>. 2. Temas de Nutrición, Dietoterapia. Editorial Ciencias Médicas, 2008. La Habana, Cuba. http://www.paho.org/cub/index.php?option=com_docman&view=download&alias=893-temas-de-nutricion-dietoterapia-la-habana-2008&category_slug=mnt&Itemid=226 3. ASGE. Diet and Gastroesophageal Reflux Disease, 2014. https://www.asge.org/docs/default-source/about-asge/newsroom/doc-gerd_infographic_final.pdf



Hable con nosotros

<https://callto.eurofarma.com.br:5001/callus>

cliente.gt@eurofarma.com

eurofarma
tu vida mueve la nuestra