

INFORMACIÓN AL PACIENTE- ENFERMEDAD REFLUJO GASTROESOFÁGICO (ERGE)

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque aunque no exista una dieta válida para todas las personas, eliminar algunos alimentos, adquirir buenos hábitos dietéticos y de estilo de vida saludables y la pérdida de peso en caso de sobrepeso, ayudan a reducir los síntomas asociados a la ERGE.

Recomendaciones dietéticas generales

- Siga una dieta variada y equilibrada, rica en frutas y verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales, moderada en lácteos bajos en grasa, carnes magras, pescados y aceite de oliva como grasa principal, mejor si es virgen extra, y baja en carnes rojas y derivados y alimentos ultraprocesados ricos en sal, grasa saturadas y trans y/o azúcares.
- Coma cada 2 o 3 horas y en poca cantidad. Respete los horarios de las comidas en la medida de lo posible. Intente no saltarse comidas y no cene tarde.
- Coma despacio masticando muy bien los alimentos. Adquiera una correcta postura para comer y manténgase bien incorporado tras las comidas.
- Evite las bebidas alcohólicas y con gas, así como las infusiones de menta o poleo. Disminuya o evite el té y el café, incluido el descafeinado.
- Evite las comidas copiosas y alimentos ricos en grasa como embutidos, chocolate, salsas, precocinados, galletas, mantequilla, manteca, bollería y comida rápida.
- Tome agua entre comidas y no durante, y si lo hace, que sea en poca cantidad.
- En periodos de acidez y reflujo, evite durante unos días los alimentos integrales.
- Intente identificar los alimentos y bebidas que le empeoran o provocan síntomas. Estos varían mucho de una persona a otra. A continuación le exponemos los más habituales que se asocian a acidez o reflujo:
 - Las especias picantes (pimienta, pimentón, cayena, guindillas...)
 - El vinagre, el ajo, pimienta, cebolla y tomate, especialmente en salsa.
 - Las frutas cítricas (naranja, mandarina, pomelo, limón) y sus zumos, así como otras frutas ácidas (frutas poco maduras y algunas variedades de manzana). Si tiene acidez cuando toma fruta entera, tómela en pequeñas cantidades, quitando la piel y seleccionando las más maduras.

Otras recomendaciones

- Compruebe con los profesionales del centro de salud que los medicamentos que tome habitualmente no sean los causantes del reflujo o el ardor.
- Siga las recomendaciones de los profesionales del centro de salud en cuanto al uso de protectores gástricos y antiácidos.
- No se acueste justo después de las comidas: espere unas 2 o 3 horas. Si está en la cama, mantenga inclinada la cabecera unos 30 ° para quedar casi sentado y evite inclinarse hacia adelante.
- No fume, pues el tabaco aumenta la secreción de ácido en el estómago.
- Si tiene exceso de peso siga los consejos de los profesionales del centro de salud para reducirlo poco a poco.
- No utilizar ropa ajustada ni cinturones que puedan presionar el abdomen, especialmente después de las comidas.
- Integre la actividad física en su día a día. Por ejemplo caminar 30-60 minutos al día.

Grupos de alimentos y recomendación de frecuencia de consumo orientativos

	Tamaño raciones (caseras)	Recomendación día / semana	Alimentos aconsejados	Alimentos desaconsejados
Cereales y derivados y tubérculos	1 plato en cocido 1 rebanada pan moreno 1 patata mediana	4 a 6 veces/día	Arroz, pasta y sémolas, quinoa, mijo. Pan blanco o integral. Patatas y boniatos	
Lácteos	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2 raciones/día	Leche y yogur desnatados. Requesón, Quesos bajos en grasa	Leche entera y sus derivados. Quesos grasos. Helados, natillas y flanes,
Verduras	1 plato lleno (cantidad 150 a 200 g)	al menos 2 veces /día	El resto de verduras frescas, congeladas o conservas	Ajo, cebolla, cebolleta tomate, pimiento,...
Frutas	1 pieza mediana (cantidad: 150 a 200g)	al menos 3 veces/día	Todas las frutas frescas, excepto las ácidas	Frutas cítricas o sus zumos (naranja, mandarina, limón, piña...)
Legumbres	1 plato cocido (cantidad: 60 a 120 g)	3 a 4 veces/semana	Todas, garbanzos, lentejas, alubias, guisantes secos, habas, Cocidas o en conserva	Cocinadas con embutidos.
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día de 3 a 7 veces/semana	Todos, mejor crudos, almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, calabaza,	Con sal, fritos, con azúcar o miel
Carnes	1 filete mediano (100-125g)	3-4 veces/semana	Conejo. Pollo, pavo y otras aves sin piel. Otras carnes magras	Carnes grasas, picadas comerciales (salchichas, hamburguesas...), embutidos (fuet, sobrasada, chorizo, mortadela,...) Paté.
Pescados y mariscos	1 filete mediano (120-160g)	3-4 veces/semana De las cuales azul: 1 a 2 veces/semana	Todos, frescos o congelados, blanco o azul.	
Huevos	1-2 huevos medianos	4-5 uds/semana	De gallina, codorniz, etc.	
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4 a 6 cucharadas/ día	Aceite de oliva, mejor virgen extra.	Nata, mantequilla, margarina, manteca, mayonesa etc.
Azúcares y dulces	-	Evitar	-	Evitar, en especial dulces mentolados y chocolates, cacao y sus derivados
Bebidas	1 vaso	4-8 vasos/día	Agua, infusiones (manzanilla, anís verde, melisa, naranjo amargo o azahar, tomillo...), caldos desgrasados	Bebidas alcohólicas Bebidas con gas Infusión de menta o poleo
Condimentos y especias	Al gusto	Con las comidas y cenas	El resto de condimentos suaves (orégano, perejil, romero, clavo, canela, mejorana, etc.	Picantes cayena, pimentón, chili, ... Vinagre, extractos para caldos y salsas picantes o acidas, el hinojo, menta, albahaca, cilantro, nuez moscada o salvia

Menú genérico 1 semana + ejemplo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Verdura Patata Pescado Fruta	Verdura Legumbre Fruta	Verdura Cereal Huevo Fruta	Verdura Legumbre Fruta	Verdura Cereal Pescado Fruta	Verdura Patata Carne Fruta	Verdura Cereal Carne Fruta
CENA	Verdura Cereal Huevo Lácteo	Verdura Cereal Carne Fruta	Verdura Patata Pescado Fruta	Verdura Cereal Carne Lácteo	Verdura Patata Huevo Fruta	Verdura Legumbre Fruta	Verdura Cereal Pescado Lácteo

Ej. de dieta lunes

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Taza de leche desnatada 2 rebanadas de pan con aceite de oliva. Agua o infusión	Plátano maduro y un puñadito de almendras. Agua o infusión de manzanilla	Dorada con patatas, calabacín y zanahoria al horno Manzana madura Agua	Yogur natural y copos de avena o de maíz Agua	Ensalada de pasta. Revuelto de huevos con espinacas Pan Pera madura Agua

Herramientas de autoevaluación

- Compruebe periódicamente que cumple con la recomendación de consumo de frutas, verduras, pescados, frutos secos, aceite de oliva, etc., y que no consume habitualmente bollería, refrescos, mantequilla, comida rápida, carnes y embutidos, etc.
- Registre su actividad física diaria.
- Controle la evolución de su peso.

Aspectos culinarios y de compra

- Cocine al vapor, a la plancha, al papillote o hervido, antes que otras técnicas culinarias que añadan grasa a los alimentos como la fritura, rebozados, empanados...
- No condimentar en exceso los alimentos.
- Siempre que pueda compre alimentos de proximidad, frescos y de temporada.
- Limite el consumo de alimentos envasados, procesados y/o precocinados y lea las etiquetas para elegir los que tengan menos sal, grasas saturadas y azúcares.

Para saber más.

- Fundación Española del Aparato Digestivo <https://www.saludigestivo.es/mes-saludigestivo/enfermedad-por-reflujo-gastroesofagico-y-esofago-de-barret/>
- Sociedad española de gastroenterología <https://www.aegastro.es/pacientes/infogastrum/enfermedad-por-reflujo-gastroesofagico>
- Portal de salud en español. Reflujo gastroesofágico <https://medlineplus.gov/spanish/gerd.html>
- Guía de alimentación saludable <http://e-alvac.caib.es/es/guia.html>