

Dieta para pacientes con reflujo gastroesofágico (Gastroesophageal Reflux Diet (GERD))

Esta guía fue preparada por expertos en dietética especialmente para usted. Si tiene preguntas o inquietudes, llame al centro Aurora más cercano para hablar con un especialista en dietética. Ofrecemos asesoramiento sobre la dieta para hablar de sus necesidades específicas.

¿Por qué los pacientes con reflujo gastroesofágico deben hacer una dieta especial?

Esta dieta y los medicamentos recetados le ayudarán a prevenir efectos secundarios molestos, como la acidez estomacal.

Puntos importantes que debe recordar

- Deje de fumar.
- Use ropa holgada.
- Logre y mantenga un peso saludable.
- Consuma pocas comidas con frecuencia.
- Siéntese o esté de pie durante 45 a 60 minutos después de comer.
- Pruebe pequeñas cantidades de los alimentos que le causan problemas como parte de alguna de sus comidas.
- Evite comer de 2 a 3 horas antes de acostarse a dormir.
- Eleve la parte superior de la cama 6 a 8 pulgadas para dormir.

Alimentos que debe limitar o evitar

- Comidas con alto contenido de grasas
- Alcohol
- Bebidas con gas
- Chocolate
- Jugos cítricos
- Café y bebidas con cafeína
- Productos de tomate

Grupos de alimentos	Usualmente bien tolerados	Pueden causar molestias	Suregencias
---------------------	---------------------------	-------------------------	-------------

Panas, cereales, arroz y pasta

<p>5 a 8 porciones al día</p> <p>1 porciones =</p> <p>1 rebanada de pan</p> <p>1 taza de cereal preparado</p> <p>½ taza de cereal, arroz, pasta (cocinados)</p> <p>½ bagel o pan</p> <p>Muffin inglés</p>	<p>Panes simples (con o sin harina integral), bollos, galletas saladas, cereales, arroz, cebada y pastas simples; pasta con salsa de crema de bajo contenido graso</p> <p>Pan francés, muffins, bísquet, hotcakes y waffles preparados con ingredientes de bajo contenido de grasa; bagels; tortillas de maíz</p> <p>Galletas saladas sin grasa</p>	<p>Panes y cereales elaborados con ingredientes de alto contenido graso como, por ejemplo, cuernos, donas, pan dulce, muffins, bísquets y cereales tipo granola</p> <p>Pasta servida con salsas de crema y salsas a base de tomate</p> <p>Bocadillos de galletas saladas con alto contenido de grasa</p>	<p>Póngale mermelada o jalea en lugar de mantequilla o margarina al pan</p> <p>Espolvoree la pasta con queso de bajo contenido graso, como el queso ricotta o mozzarella parcialmente descremado, en lugar de ponerle crema o salsa de tomate</p>
---	---	--	---

Grupos de alimentos	Usualmente bien tolerados	Pueden causar molestias	Suregencias
Verduras			
<p>2 a 3 tazas al día</p>	<p>Verduras frescas, congeladas o enlatadas</p> <p>Papas horneadas, hervidas o en puré sin añadir grasa</p>	<p>Verduras fritas o con crema, tomates y productos de tomate, cebollas, jugos de verduras</p> <p>Papas a la francesa, papas fritas</p>	<p>Cocine las verduras en caldo o póngales hierbas de olor para añadirles sabor</p>
Frutas			
<p>1½ a 2 tazas al día</p>	<p>Frutas frescas, congeladas y enlatadas, según las tolere</p> <p>Jugos de frutas según los tolere</p>	<p>Limón, toronja, naranja, piña y mandarinas</p> <p>Jugos cítricos</p>	<p>Incluya otras fuentes de vitamina C como, por ejemplo, melón, papa y fresa</p>
Leche, yogurt y queso			
<p>3 tazas al día</p> <p>1 taza = 1 taza de leche o yogurt 1½ oz. de queso natural 2 oz. de queso procesado</p>	<p>Leche descremada, semidescremada y con poca grasa, suero de leche (buttermilk) de bajo contenido graso</p> <p>Yogurt de bajo contenido graso y sin grasa</p> <p>Quesos, requesón de bajo contenido graso</p>	<p>Leche entera, suero de leche entera, leche con chocolate, leche malteada o bebidas de chocolate</p> <p>Leche evaporada entera y crema</p> <p>Quesos normales</p>	<p>En recetas que requieran ingredientes con alto contenido de grasa, como la leche entera o la crema, sustituya esos ingredientes con leche descremada o requesón de bajo contenido graso</p>
Carnes, pescado, aves, frijoles y chicharos, secos y nueces			
<p>5 a 7 onzas al día</p> <p>1 onza = 1 onza de carne, ave o pescado cocinados</p> <p>1 huevo ¼ de taza de frijoles secos cocinados</p> <p>1 cucharada de crema de cacahuete</p> <p>½ onza de nueces o semillas</p>	<p>Carne magra de res, puerco, cordero, ternera y aves (sin piel); todo pescado fresco, congelado o enlatado, envasados en agua; mariscos</p> <p>Carnes frías de bajo contenido graso</p> <p>Huevos (límite de 3 a 4 yemas de huevo a la semana)</p> <p>Frijoles y chícharos secos preparados sin grasa (incluye frijoles refritos sin grasa)</p> <p>Crema de cacahuete de bajo contenido graso</p> <p>Tofu</p>	<p>Toda carne, ave o pescado con grasa, frito o veteada de grasa</p> <p>Carnes frías, incluso mortadela, salami y embutidos; salchichas de todo tipo</p> <p>Frijoles y chícharos secos preparados con grasa o carne con alto contenido graso; frijoles refritos</p> <p>Nueces y crema de cacahuete</p>	<p>En lugar de freír las carnes, aves y pescado, prepárelos a la parrilla, al horno o hervidas</p> <p>Seleccione o prepare carnes en sus jugos naturales en lugar de ponerles salsas o salsas de carne</p>

Continúa

Grupos de alimentos	Usualmente bien tolerados	Pueden causar molestias	Suregencias
---------------------	---------------------------	-------------------------	-------------

Gracas, bocadillos, dulces, condimentos y bebidas

<p>Consúmalos con moderación</p>	<p>Aderezos y mayonesa sin grasa o de bajo contenido graso; sustitutos de crema, líquidos o en polvo, sin grasa; crema agria sin grasa o de bajo contenido graso.</p> <p>Sopas preparadas con una base vegetal o de caldo, carnes magras, verduras (excepto tomates) y leche de bajo contenido graso</p> <p>Nieves, raspados, gelatina, pastel elaborado con claras de huevo, galletas graham, galletas de bajo contenido graso, yogurt congelado, helado de bajo contenido graso, flan o budín preparados con leche de bajo contenido graso y otros postres de bajo contenido graso o sin grasa</p> <p>Azúcar, miel, mermeladas, jaleas, melazas, jarabes, caramelos y bombones</p> <p>Café descafeinado, té (pero no de menta)</p> <p>Sal, pimienta, ajo, orégano, salvia, otras especias y hierbas de olor (según las tolere)</p>	<p>Aderezos para ensalada normales, mantequilla, margarina, aceite, tocino, salsa de carne, crema agria regular, queso crema</p> <p>Sopas a base de crema normal y a base de tomate</p> <p>Bocadillos con alto contenido de grasa, como papas fritas, palomitas de maíz con mantequilla</p> <p>Todos los demás pasteles, galletas, tartas, helado, pastelillos y donas</p> <p>Cualquier postre con chocolate</p> <p>Dulces rellenos de coco, chocolate o crema</p> <p>Dulces con nueces</p> <p>Bebidas con gas, café regular, té de menta y bebidas alcohólicas</p> <p>Salsas a base de tomate</p> <p>Hierbabuena, menta, chiles, vinagre</p>	<p>Espolvoree las comidas cocinadas con condimentos, como ajo, cebolla en polvo u orégano en lugar de ponerles mantequilla o margarina</p> <p>Coma fruta fresca en lugar de frituras y galletas entre las comidas</p>
----------------------------------	--	---	---

Un dietista registrado puede ayudarle.

Para obtener una lista de los centros de Aurora en los que hay un dietista, llame gratis a Aurora Health Care al 888-863-5502.

The information presented is intended for general information and educational purposes. It is not intended to replace the advice of your health care provider. Contact your health care provider if you believe you have a health problem.