



MILAN S CHAKRABARTY, M.D.
SANDRA DEL VALLE, PA-C

TAHIR QASEEM, MD. F.A.C.P., F.A.C.G.
CHRISTINA BARONOV, NP-C

SHALA BATTLE, NP-C

DIETA DE ENFERMEDAD DE ACIDEZ/ REFLUJO GASTROESOFÁGICO (GERD)

Ciertos alimentos pueden agravar los síntomas de la acidez estomacal, y al planificar su dieta de reflujo ácido, es mejor limitar o evitar por completo los alimentos y bebidas que resultan en el reflujo ácido. Hay algunos alimentos que tienen poco o ningún potencial para causar acidez estomacal.

Los alimentos enumerados en la tabla a continuación son los alimentos más comunes que generalmente son bastante seguros para comer para las personas que sufren de acidez estomacal.

ALIMENTOS SANOS PARA LA DIETA DE REFLUJO ÁCIDO:

Grupo Alimenticio	Alimentos con poco potencial para causar acidez estomacal
Fruta	<ul style="list-style-type: none">• Manzana, fresca• Manzana, seca• Jugo de manzana• Platanos
Vegetales	<ul style="list-style-type: none">• Papa asada• Broccoli• Cole/repollo• Zanahoria• Green beans• Chicharos
Carnes	<ul style="list-style-type: none">• Carne de res molida, magra (baja en grasa)• Bistek, bajo en grasa (london broil)• Pechuga de pollo, sin cuero• Clara de huevos• Sustituto de huevo• Pescado, sin agregar grasa
Lácteos	<ul style="list-style-type: none">• Queso, feta o de chivo• Queso crema, sin grasa (libre de grasas)• Crema agria, sin grasa (libre de grasas)• Queso de soy bajo en grasa (bajo en grasa)
Granos	<ul style="list-style-type: none">• Pan, blanco o multi-grano• Cereal, salvado o avena• Pan de maíz• Galleta integral• Pretzel• Arroz, blanco o moreno• Tortas de arroz
Bebidas	<ul style="list-style-type: none">• Agua mineral

Grupo Alimenticio	Alimentos con poco potencial para causar acidez estomacal
Grasas/Aceites	<ul style="list-style-type: none"> • Aderezos bojos en grasa
Dulces/Postres	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas, sin grasa • Jelly beans, gominolas • Regaliz rojo (licorice) • Sabritas horneadas (no fritas)

Alimentos para limitar en la dieta de reflujo ácido:

Grupo Alimenticio	Alimentos que debe evitar
<ul style="list-style-type: none"> • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de naranja • Limon, lima • Limonada • Jugo de toronja • Jugo de arandano (arándano) • Jitomate
Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • Papas fritas • Cebolla, cruda
Carnes	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de res molida, aguja de ternera • Carnes marmolads (solomillo de res) • Nugetts de pollo • Alitas estilo bufalo
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Crema agria • Liquados de leche • Helado • Requeson, regular
Granos	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrones con queso • Espaguetis con salsa
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Licor • Vino • Cafe, descafeinado o regular • Té, descafeinado o regular
Grasa/aceites	<ul style="list-style-type: none"> • Aderezos cremosos • Aderezos de aceite con vinagre
Dulces/Postres	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas de mantequilla, altas en grasa • Bizcocho de chocolate • Rosquilla (donas) • Totopos de maiz • Sabritas, regular

fuelle: <http://heartburn.about.com/cs/dietfood/a/heartburnfoods3.htm>

FORM: Heartburn Gurd Diet Patient Information 1 26 16