



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

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

### Alimentos para limitar en la dieta de reflujo ácido:

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

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

FORM: Heartburn Gurd Diet Patient Information 1 26 16