

# Guía práctica para controlar el reflujo gastroesofágico

## ¿Qué es el reflujo gastroesofágico?

El reflujo gastroesofágico ocurre cuando el contenido del estómago asciende hacia el esófago porque la válvula que los separa (esfínter esofágico inferior o cardias) no cierra correctamente. Esto puede provocar ardor, dolor, regurgitación y sensación de acidez. Si se mantiene en el tiempo, puede dar lugar a inflamación del esófago y otras complicaciones.

Entre los factores que favorecen el reflujo se encuentran la hernia de hiato, el sobrepeso, el embarazo, algunos medicamentos y determinadas cirugías digestivas.

## Objetivos del tratamiento dietético

- Reducir la aparición del reflujo.
- Aliviar las molestias digestivas.
- Prevenir complicaciones a largo plazo.
- Mantener un buen estado nutricional.

## Recomendaciones generales de alimentación y estilo de vida

- Mantén un peso adecuado: la grasa abdominal aumenta la presión sobre el estómago.
- Realiza una alimentación variada, equilibrada y adaptada a tu tolerancia.
- Evita las comidas copiosas. Es preferible hacer 5 comidas ligeras al día.
- Come despacio, masticando bien y en un ambiente tranquilo.
- Durante las comidas y hasta 30 minutos después, permanece sentado o ligeramente incorporado.
- Evita tumbarte en las dos horas posteriores a la cena.
- Eleva la cabecera de la cama unos centímetros si tienes síntomas nocturnos.
- Limita el tabaco y evita la ropa muy ajustada en la zona abdominal.

## Cómo cocinar los alimentos

Prioriza técnicas sencillas y poco grasas:

- Hervido, vapor, plancha, horno o guisos ligeros.
- Evita fritos, rebozados, empanados y salsas grasas.

# Alimentos que conviene limitar o evitar

## Alimentos que favorecen el reflujo

- Alcohol (especialmente vino y cava).
- Chocolate.
- Menta.
- Ajo y cebolla crudos.
- Alimentos ricos en grasa: embutidos, quesos curados, nata, mantequilla, fritos.

La tolerancia es individual: algunos alimentos pueden causar síntomas en unas personas y no en otras.

## Fibra, bebidas y otros consejos

- Modera el consumo de legumbres, integrales y verduras muy fibrosas si notas que empeoran los síntomas.
- Evita las bebidas gaseosas.
- Bebe líquidos en pequeñas cantidades, preferiblemente fuera de las comidas.

## Frecuencia orientativa de consumo de alimentos

### Consumo diario

- **Frutas:** al menos 3 raciones al día.
- **Verduras y hortalizas:** mínimo 2 raciones.
- **Lácteos:** 3–4 raciones (mejor bajos en grasa).
- **Aceite de oliva:** uso moderado.
- **Pan y cereales:** 3–4 raciones, según tolerancia.
- **Agua:** 8–12 vasos al día.

### Consumo semanal

- **Pasta, arroz, patata:** 4–6 raciones.
- **Legumbres:** 2–4 raciones.
- **Pescado:** 4–5 raciones (priorizar pescado blanco).
- **Carnes magras y aves:** 3–4 raciones.
- **Huevos:** 4–5 a la semana.
- **Frutos secos:** pequeñas cantidades, según tolerancia.

### Consumo ocasional

- Embutidos, bollería, dulces, helados y carnes grasas.

## Actividad física

Realiza ejercicio moderado a diario, al menos 30 minutos (caminar a buen ritmo, nadar, bicicleta). Evita el ejercicio intenso justo después de comer.