

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PERSONAS QUE PADECEN REFLUJO

Dra. Denisse Castro-Eguiluz
Investigador por México SECIHTI

¿Qué es el reflujo?



Cuando el contenido del estómago sube por el esófago hay reflujo gastro-esofágico. Esta condición puede ser un problema de salud principalmente porque el estómago produce ácidos para digerir los alimentos, si estos ácidos salen del estómago hacia el esófago pueden lastimar el esófago.

Medidas generales para disminuir el reflujo

- Dormir elevando la parte superior del tronco (cabeza y tórax) alrededor de 15 cm con respecto a la cama
- No vestir ropa muy entallada ni apretada, principalmente de la cintura para arriba
- Controlar el peso, evitando la obesidad
- Evitar acostarse después de comer
- No cenar tarde, es recomendable hacerlo 3-4 hrs previas a ir a la cama
- Procurar que cada comida que se realice sea ligera, evitar las comidas abundantes
- Evitar o moderar al máximo el consumo de alcohol o tabaco



¡Cuidado con estos alimentos!

Hay alimentos que favorecen el reflujo. El principal alimento que empeora esta condición es el azúcar, así como los alimentos y productos procesados que contienen azúcares. Por ejemplo, refrescos, bebidas azucaradas, galletas, pasteles, pan dulce, caramelos, dulces, helados, café, menta, chocolate, entre otros. Además de los alimentos endulzados, otros alimentos que intensifican el reflujo son alimentos fritos, empanizados, capeados, e irritantes (chiles, salsas). Ejemplos de estos alimentos son milanesas, garnachas, frituras, adobos, moles, salsas de chiles secos, bebidas carbonatadas, bebidas alcohólicas, entre otros.

Una buena alimentación y hábitos de estilo de vida pueden ayudar.

Es muy importante mencionar que muchas personas dejan de comer por evitar el dolor. ¡Esto es un error! Una persona que padece de reflujo no debe dejar de comer, esto no ayuda porque los ácidos que produce el estómago se siguen produciendo y tienen libre acceso hacia el esófago, además de que corre el riesgo de desnutrirse.

La solución es comer adecuadamente. Hay alimentos que ayudan a mejorar el reflujo por su acción anti-inflamatoria y protectora del tracto gastrointestinal. Ejemplos de estos alimentos son la papaya, el plátano, el chayote, la avena, el arroz blanco, y la infusión de manzanilla con anís. Estos alimentos, en conjunto con una dieta adecuada a sus necesidades* ayudarán a mejorar evitando el riesgo de desnutrición.

Se deben evitar los alimentos que exacerban el reflujo y escoger alimentos que lo mejoran.

**Para conocer sus requerimientos individuales para llevar una dieta adecuada consulte a un nutriólogo.*