



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante el reflujo gastroesofágico”

INTRODUCCIÓN

El reflujo gastroesofágico se produce cuando el esfínter esofágico inferior o cardias, que cierra el paso del esófago hacia el estómago, no cumple su función y permite que el contenido gástrico pase hacia el esófago y boca, produciendo molestias como: irritación, inflamación y dolor y asociarse a complicaciones como esofagitis, úlceras y estrechez de paso. En condiciones normales el cardias solo se abre con los movimientos peristálticos del esófago desencadenados al tragar los alimentos.

Las causas pueden ser: la hernia de hiato, la obesidad, el embarazo, ciertos fármacos, la inmadurez del cardias en los niños y ciertas cirugías de esófago y estómago.

OBJETIVOS

- Evitar el reflujo.
- Disminuir las molestias existentes.
- Prevenir complicaciones.
- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional.

RECOMENDACIONES

- Mantenga el peso en rangos adecuados, la grasa abdominal aumenta el riesgo de reflujo.
- Realice una alimentación equilibrada y saludable.
- Evite las comidas abundantes. Coma poca cantidad en cada toma. Repártalas en desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- Coma despacio, mastique bien y en ambiente tranquilo.
- Durante las comidas y hasta media hora después, permanezca sentado o incorporado al menos unos 30 - 45º.
- Tome los líquidos y el agua en pequeñas cantidades fuera de las comidas, 30 minutos antes o 1 hora después.
- Utilice técnicas de cocinado sencillo (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evite los fritos, rebozados, empanados y guisos con salsas grasientas.
- Limite o evite el consumo de alimentos y bebidas que disminuyen la presión del esfínter (tabla I) y los que tienen un efecto irritante directo sobre la mucosa esofágica inflamada (tabla II).
- Algunos alimentos con un elevado contenido en fibra, como las legumbres, algunas verduras, frutas con piel, los alimentos integrales y las bebidas gaseosas pueden incrementar el reflujo, modere su consumo según tolerancia.
- Limite el consumo de alimentos dos horas antes de acostarse y eleve la cabecera de la cama (coloque un alza de madera de unos 2-3 cm bajo las patas de la cabecera).
- Evite fumar, disminuye la presión del esfínter y por ello aumenta el riesgo de reflujo.
- Evite la ropa muy ceñida en general y las fajas.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante el reflujo gastroesofágico”

TABLA I: Alimentos y bebidas que disminuyen presión del esfínter

- ✓ Alcohol, en especial el vino blanco y cava
- ✓ Alimentos como la menta, ajo y cebolla
- ✓ Chocolate
- ✓ Alimentos de elevado contenido en grasa (aceites, mantequilla, nata, margarinas, salsas, fritos, carnes grasas, quesos fermentados y muy curados)

TABLA II: Alimentos o bebidas con efecto irritante de la mucosa esofágica

- ✓ Frutas y zumos cítricos, y productos derivados del tomate
- ✓ Café, normal o descafeinado
- ✓ Alimentos muy condimentados
- ✓ Especies como la pimienta, clavo, paprika, mostaza o canela)
- ✓ Alimentos y bebidas muy calientes o muy fríos



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante el reflujo gastroesofágico”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones / día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría”	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.).