



ALIMENTACIÓN, SIN PROHIBICIONES GENERALES

Reflujo: qué comer y qué observar

Una guía para probar cambios concretos. El mismo alimento puede sentarte bien a ti y causar molestias a otra persona.

EMPIEZA POR AQUÍ

- Cena con tiempo antes de acostarte.
- Si los síntomas son nocturnos, revisa tu postura al dormir.

01 / BASE HABITUAL

Opciones para empezar

Comidas variadas que toleres.

- Arroz, avena, pan o papa.
- Verduras y frutas que toleres.
- Huevos, pescado o pollo con poca grasa.
- Agua como bebida habitual.

Estos alimentos no «protegen» por sí solos.

02 / OBSERVA

Posibles desencadenantes

Solo si se repiten tus síntomas.

- Café y chocolate.
- Cítricos y tomate.
- Picante y menta.
- Bebidas con gas.

Reduce el que te cause molestias; evita restricciones innecesarias.

03 / REvisa

Cantidad y horario

Cambios que suelen ser útiles.

- Comidas grandes si te provocan síntomas.
- Frituras y comidas muy grasosas.
- Cena: termina 2-3 horas antes de recostarte.
- Alcohol: limita o evita si te desencadena reflujo.

Prueba cambios pequeños y evalúa cómo te va.

EJEMPLO DE CENA, NO MENÚ OBLIGATORIO

- Pollo o pescado, arroz o papa y verduras que toleres.
- Porción moderada y tiempo suficiente antes de acostarte.



HÁBITOS ILUSTRADOS

Pequeños cambios que puedes probar

Elige primero las medidas que respondan a tus síntomas. Si una no te ayuda, coméntalo en la consulta.



SI TIENES REFLUJO NOCTURNO

Eleva la cabecera

- Eleva el extremo de la cama unos 15-20 cm.
- O usa una cuña que sostenga todo el tronco.
- Apilar almohadas solo bajo la cabeza no logra lo mismo.



SI TIENES REFLUJO NOCTURNO

Prueba el lado izquierdo

- Apoya hombro y cadera izquierdos sobre el colchón.
- Esa postura puede reducir el reflujo nocturno.
- Prioriza también una posición en la que puedas descansar.



SALUD DIGESTIVA Y GENERAL

Deja de fumar

- Si fumas, dejarlo beneficia tu salud.
- Pide apoyo profesional si te cuesta conseguirlo.
- Consulta si los síntomas persisten o cambian.

TU SIGUIENTE PASO

- Prueba una o dos medidas durante unos días y anota cuándo aparecen las molestias.
- Si tienes sobrepeso, una pérdida gradual de peso puede mejorar el reflujo.
- Consulta por dificultad para tragar, sangrado o pérdida de peso involuntaria.
- Si aparece dolor de pecho nuevo o intenso, busca atención urgente.

Fuentes: ACG 2022 (PMID 34807007); NIDDK, Alimentación y ERGE; revisión del sueño lateral (PMID 37969463).

Material educativo. No sustituye tu evaluación ni tu tratamiento individual.

Agenda tu cita por WhatsApp: +51 940 235 656