

DIETA PARA EL TRATAMIENTO DEL REFLUJO GASTROESOFÁGICO Y ESOFAGITIS

ALIMENTOS PERMITIDOS

CEREALES NO INTEGRALES

- Avena, centeno, trigo, maíz, etc., **No hay limitación en su consumo.**
Pueden tomarse **papillas**: Harinas, maicenas, sémolas, copos de avena, crema de arroz.
- Arroz. Puede tomarse como ingrediente de sopas, ensaladas, arroz en blanco.
- Pasta italiana elaborada sin huevo: macarrones, fideos, espaguetis, etc. Se pueden tomar gratinadas, condimentadas con aceite de oliva extra virgen o mantequilla fresca.
- Pan. Puede tomarse pan tostado, pan del día anterior, colines, etc.

SOPAS, CALDOS Y CONSOMÉS

- Sopas de verduras, hortalizas, arroz, fideos y pasta. Se deben elaborar siempre al "estilo casero" con aceite de oliva extra virgen, especias naturales suaves, finas hierbas, laurel, tomillo, perejil, etc.
Evitar el uso de *avecrem* y otros condimentos artificiales, así como las sopas de sobre o lata. No añadir como ingredientes pescados o carnes grasas (unte, tocino, bacon, chorizo, etc.).
- Caldos y consomés de verduras u hortalizas, siempre elaboradas al "estilo casero" con aceite de oliva extra virgen y muy poco grasas.

VERDURAS

- Verduras frescas: Acelgas, espinacas, grelos, apio, calabaza y calabacín.
- Se pueden tomar una vez que desaparece el brote doloroso, primero en forma de puré, después cocidas o al vapor y, finalmente una vez que desaparece totalmente la sintomatología se podrá consumir verdura cruda.
- Se pueden tomar solas o bien combinadas en menestra, cocinándolas de manera sencilla con aceite de oliva extra virgen, añadiéndoles poca sal y con especias o condimentos, eliminando totalmente las preparaciones más grasas a base de carne grasas como el tocino, unte, embutidos, etc.

HORTALIZAS

- Hortalizas frescas: Lechuga, canónigos, berros, endibias, zanahoria y remolacha.
- Se pueden tomar una vez que desaparece el brote doloroso, primero en forma de puré, después cocidas o al vapor y, finalmente una vez que desaparece totalmente la sintomatología se podrán consumir las hortalizas crudas.
- Se pueden tomar solas o bien combinadas en menestra, cocinándolas de manera sencilla con aceite de oliva extra virgen, añadiéndoles poca sal y con especias o condimentos, eliminando totalmente las preparaciones más grasas a base de carnes grasas como el tocino, unte, embutidos, etc.
- Patatas: se pueden tomar cocidas o en puré, evitando que se conviertan en el plato principal y utilizándolas como acompañantes de otros.
No se deben tomar fritas, tampoco en tortilla de patata y, mucho menos patatas chips de bolsa.

LEGUMBRES

- Se pueden tomar solas o mezcladas entre sí, pero siempre cocidas y en forma de puré.
- Se cocinarán de forma sencilla con aceite de oliva extra virgen, añadiéndoles poca sal y con especias o condimentos suaves, eliminando totalmente las preparaciones más grasas a base de carnes grasas como el tocino, unte, embutidos, etc.
- Las legumbres sin pasar se deben eliminar totalmente de la dieta, durante el brote agudo de reflujo esofágico.
- Legumbres secas y/o frescas: Lentejas, garbanzos, habas, judías secas, judías verdes, guisantes, soja, alubias, etc.

CARNES

- Se debe vigilar su consumo limitándolo a dos o tres raciones como máximo a la semana y, siempre se deben tomar las partes magras. Esta es una recomendación saludable para cualquier persona, independientemente del tipo de dieta que esté llevando a cabo.
- Se puede tomar cualquier tipo de carne, aunque es preferible tomar aquellas menos grasas y con menos contenido en colesterol.
- Se deben preparar asados, al horno, a la plancha, al grill o al vapor y, cocinados con muy poca sal. Se pueden emplear todo tipo de condimentos y especias naturales, que pueden sustituir el sabor de la sal.
- Hay que evitar las preparaciones grasas: rebozados, empanados, guisos, estofados, etc.
- Se pueden acompañar con purés de verduras y/o hortalizas, o bien con hortalizas cocidas, como por ejemplo: cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, calabaza, calabacín, berenjena, etc.
- Evitar tomar carne por la noche para cenar, siendo preferible su consumo durante la comida.
 - ✓ Aves sin piel: pollo y pavo. Se puede consumir dos veces a la semana.
 - ✓ Caza menor: perdiz, codorniz, etc. Se puede consumir dos veces a la semana.
 - ✓ Conejo. Se puede consumir dos veces a la semana.
 - ✓ Ternera. Tomar ocasionalmente una vez cada 7- 10 días.
 - ✓ Buey. Tomar ocasionalmente una vez cada 7- 10 días.
 - ✓ Cordero. Tomar ocasionalmente una vez cada 7- 10 días.
 - ✓ Hamburguesas y salchichas. Se deben eliminar totalmente de la dieta.
 - ✓ Cerdo, jabalí y sus derivados: chorizo, salchichón, tocino, bacon, etc. Se deben eliminar totalmente de la dieta.
 - ✓ Venado. Se deben eliminar totalmente de la dieta.
 - ✓ Ganso y pato. Se deben eliminar totalmente de la dieta.
 - ✓ Vísceras y despojos: hígado, molleja sesos, riñones, lengua, etc. Se deben eliminar totalmente de la dieta.

EMBUTIDOS Y FIAMBRES

- Se deben eliminar totalmente de la dieta durante los brotes agudos de reflujo esofágico, debido a su contenido en sal y grasa.
 - ✓ Chorizo, salchichón, fuet, salami, bacon, jamón serrano, jamón ibérico, lomo ibérico, jamón cocido, etc.

El jamón y el lomo ibérico (muy magro) se pueden tomar ocasionalmente, una vez que haya pasado el brote sintomático.

PESCADOS

- Deben consumirse en mayor cantidad que las carnes, como mínimo cuatro o cinco veces a la semana. Esta es una recomendación saludable para cualquier persona.
 - Se recomienda el consumo de pescado blanco fresco o en su defecto congelado, mientras que el pescado semigraso y graso se tomarán una vez que hayan transcurrido algunos meses sin ningún tipo de síntoma.
 - Se deben preparar cocidos, al vapor, a la plancha, al horno o en microondas.
 - Evitar las preparaciones más grasas como son los rebozados, guisos, estofados, etc.
 - No se deben tomar con salsas tipo mostaza, mayonesa y, si acompañarlos de salsas naturales elaboradas con poca sal y a base de finas hierbas y/o especias suaves.
 - Se pueden acompañar con verduras y hortalizas, preparadas a la plancha, al horno, cocidas o en puré: cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, patata etc.
 - En ocasiones se pueden preparar acompañándolos de otros ingredientes como marisco, pero siempre sin grasa y sin abusar de la sal.
- ✓ Pescados blancos: merluza, rodaballo, mero, abadejo, rape, gallo, besugo, lenguado, y acedía. Se pueden consumir sin limitación.
 - ✓ Pescados azules (grasos): salmón, sardina, bonito del norte, atún, caballa, boquerón, palometa y jurel.
 - ✓ Pescados semigrasos: trucha, salmonete, dorada, lubina y pez espada.
 - ✓ Pescados en conserva: sardinas, atún, mejillones, etc., en aceite de oliva. Se deben eliminar totalmente de la dieta.
 - ✓ Salazones y ahumados. Se deben eliminar totalmente de la dieta.
 - ✓ Huevas de pescado, caviar y sucedáneos. Se deben eliminar de la dieta.

MARISCOS

- Se deben eliminar de la dieta durante el brote sintomático.
- ✓ Mariscos: Langostinos, gambas, almejas, cigalas, langosta, bogavante, etc.

HUEVOS Y DERIVADOS

- Nunca debe consumirse más de tres huevos por semana, debido a su elevado contenido en colesterol. Esta es una recomendación saludable para cualquier persona.
- Se prepararán pasados por agua o escalfados, en tortilla francesa o a la plancha.
- No se consumirán huevos duros, ni fritos con mucho aceite, ni en tortilla de patata.

QUESOS

- Queso fresco sin grasa y sin fermentar: de Burgos, Villalón, Requesón, etc. Se pueden tomar sin problema, sobre todo si son descremados y sin sal.
- Quesos suaves y muy poco curados. Hay que tener en cuenta su contenido en grasa y, limitar su consumo en aquellas personas con sobrepeso.

LECHE

- Se debe tomar leche desnatada y, sin fibra añadida.
- Derivados lácteos: yogourt natural o de frutas, cuajada, natilla, flan, etc. Se deben evitar las formas integrales y, si hay sobrepeso se recomienda tomar sus formas desnatadas.
- Crema de leche. Limitar su consumo en aquellas personas con sobrepeso.

ACEITES Y GRASAS

- Se deben consumir sobre todo los aceites de oliva y, preferible **aceite extra virgen**, añadiéndolo "en crudo" sobre el plato una vez elaborado. Si resulta muy fuerte de sabor se puede utilizar en lugar de aceite de 1º, el de 0,4º.
- En ocasiones y dependiendo del tipo de elaboración podemos emplear aceites de semillas como el de girasol, maíz y soja.
- Hay que evitar cocinar con productos como: mantequillas, margarinas y tocino.
- El aceite vegetal líquido, las margarinas suaves y las margarinas libres de ácidos transgrasos son preferibles a la mantequilla y a la margarina en barra.

FRUTAS

- Se puede tomar fruta dulce cocida o asada y sin piel.
Limitar el consumo de higos, uvas y plátanos, en el caso de personas con sobrepeso.
- Se pueden tomar compotas, mermeladas, gelatinas y zumos naturales, elaborados con fruta dulce natural.
- Se puede tomar dulce de membrillo. Se deberá evitar en pacientes con sobrepeso.
- Se deben evitar las frutas ácidas y sus zumos, frutas duras, crudas y poco maduras.
 - ✓ Fruta dulce: naranja dulce, caqui, uvas, mango maduro, higos, plátano, melón, la mayoría de frutas tropicales, etc.
 - ✓ Fruta semiácida: albaricoques, mango verde, cerezas, ciruelas, nectarinas, uvas, peras, manzanas, melocotones.
 - ✓ Fruta ácida: pomelo, naranja, limones, piña, mandarinas, kiwi, fresas, fresones, fruta de la pasión.

FRUTOS Y FRUTAS SECAS

- Se pueden consumir las frutas secas sin problema.
- Los frutos secos grasos se deben eliminar totalmente de la dieta.
 - ✓ Frutas secas: ciruelas, pasas y dátiles. Se deben evitar los dátiles, sobre todo en aquellas personas que tienen obesidad.
 - ✓ Frutos secos: cacahuetes, avellanas, castañas, nueces y almendras.

REPOSTERÍA

- Se puede consumir siempre que sea "casera" y preparada con leche descremada.
- Se debe evitar la repostería casera que incluya productos fritos y muy grasos.
 - ✓ Dulces caseros: Flanes de arroz, natillas, cuajadas, bizcochos sin aceite....

PASTELERÍA Y BOLLERÍA

- Se deben eliminar totalmente de la dieta, incluso cuando ponga en el envase que están elaborados sin azúcar, con poca grasa, light, etc.
- Se debe evitar el consumo de los productos horneados y elaborados con mantequilla, margarina, etc.
 - ✓ Las galletas no grasas, tipo tostada o María, se pueden consumir sin problema.
 - ✓ Bollos, magdalenas, rosquillas, croissants, pasteles, chocolate, natas, helados, miel, caramelos, etc. Se deben eliminar totalmente de la dieta.

CONDIMENTOS

- Los alimentos se deben preparar con muy poca sal y con condimentos muy suaves.
- Se deben eliminar de la dieta las especias picantes y fuertes.
 - ✓ Especias y finas hierbas que se pueden emplear: poca sal, anís, laurel, clavo, nuez moscada, orégano, vainilla, canela.

BEBIDAS

- Bebidas no alcohólicas: agua mineral sin gas, zumos naturales (excepto de frutas ácidas), refrescos con o sin azúcar e infusiones sin propiedades estimulantes. Se pueden tomar sin ningún tipo de limitación.
- Bebidas con propiedades estimulantes: café descafeinado, café y té. Se deben eliminar totalmente de la dieta.
- Bebidas no alcohólicas carbónicas (con gas). Se deben eliminar totalmente de la dieta.
- Bebidas alcohólicas fermentadas. Se deben eliminar totalmente de la dieta, sobre todo durante la aparición de la sintomatología.
- Bebidas alcohólicas destiladas: aguardiente, whisky, ginegra, cognac, cremas, licores, etc. Se deben eliminar totalmente de la dieta.

ALIMENTOS PROHIBIDOS DURANTE EL BROTE DOLOROSO

- ✓ **Cereales integrales.**
- ✓ **Pan fresco y pan integral.**
- ✓ **Entremeses:** espárragos, puerros, fiambres, etc.
- ✓ **Extractos de vegetales y de carne.** Estimulan la secreción de ácido clorhídrico.
- ✓ **Verduras crudas.** Evitar sobre todo aquellas con elevado contenido en fibra: nabos, brécol, berenjenas, rábanos, repollo, coliflor, coles,
- ✓ **Hortalizas crudas en ensalada.** Evitar sobre todo aquellas con elevado contenido en fibra: lombarda, tomates, espárragos, puerros, pimientos, cebollas, ajos, pepinos, etc.
- ✓ **Patatas fritas.**
- ✓ **Legumbres sin pasar.** Se permite el puré de guisantes.
- ✓ **Carnes grasas:** venado, pato, ganso, cerdo, cordero, tocino, bacon, hamburguesas, vísceras, etc.
- ✓ **Carnes ahumadas y en conserva.**
- ✓ **Embutidos y fiambre.**
- ✓ **Pescados grasos (azules):** salmón, sardina, bonito del norte, atún, caballa, boquerón, palometa y jurel.
 - ✓ **Pescados en conserva:** atún, sardinas, bonito, etc.
 - ✓ **Pescados ahumados, en salazón y huevas de pescado.**
 - ✓ **Mariscos.** Se deben eliminar de la dieta durante el brote sintomático.
- ✓ **Huevos duros, huevos fritos con mucho aceite y en tortilla de patata.**
- ✓ **Quesos grasos y fermentados** (roquefort, oveja, cabra, Cheddar, Emmental, etc.), ahumados, quesos para untar, etc.
- ✓ **Leche entera.**
- ✓ **Nata.**
- ✓ **Manteca, tocino y cualquier grasa frita.**
- ✓ **Fruta cruda, fruta dura y poco madura.**
- ✓ **Zumos de fruta ácida:** pomelo, naranja, limones, piña, mandarinas, kivi, fresas, fresones, fruta de la pasión.

- ✓ **Frutos secos grasos y salados.**
- ✓ **Dulces** con mucho azúcar, hojaldres y pasteles en general, caramelos, chocolates, mermeladas muy dulces, helados, turrónes.
- ✓ **Salsas picantes, grasientas y muy saladas.**
- ✓ **Salsas elaboradas con ajo y cebolla.**
- ✓ **Condimentos picantes:** pimienta, pimentón, etc.
- ✓ **Vinagre.**
- ✓ **Bebidas y refrescos con gas.**
- ✓ **Bebidas estimulantes:** café descafeinado, café, té negro.
- ✓ **Bebidas alcohólicas.** Son estimulantes de la secreción de ácido clorhídrico.
Debemos eliminar: aperitivos, vinos (sobre todo blanco), cerveza, bebidas destiladas, licores y cremas .