



HAZ LA PRUEBA DEL BICARBONATO

Clara Fuentes
Nutricionista

Haz esta prueba y envíame por correo los resultados

La prueba del bicarbonato es una **prueba casera muy sencilla** que puede orientarnos sobre la acidez del estómago

Como iremos viendo, el pH del estómago debe estar suficientemente ácido, para que la digestión funcione de forma óptima, y de no ser así podemos tener síntomas como

Hinchazón tras comer, gases, eructos, reflujo, pesadez, etc.

Esta prueba se basa en que el bicarbonato reacciona con el ácido del estómago, y provoca un eructo.

Si tardas mucho en eructar es que reacciona poco porque hay poco ácido.

CÓMO SE HACE LA PRUEBA

Tomar una cucharadita de bicarbonato **en ayunas**,
con un poco de agua (1/2 vaso aprox.),
y cronometrar el tiempo que tardas en eructar.

Si tardas menos de 2 minutos, la cantidad de ácido que tienes es correcta.

Si tardas más, indica que hay falta de ácido.

Repetir esta prueba varios días para confirmar los resultados, 3-4 días.

**Cuando tengas los resultados de los 3-4 días,
envíamela por correo**