

Paciente:

Plan de Alimentación para Reflujo.

Selección de Alimentos:

- ♦ **Leche:** descremada.
- ♦ **Yogur:** descremados. Sólo si no le ocasionan dolores ni ardor de estómago.
- ♦ **Quesos:** magros y preferentemente blandos. Deben tener un % grasa <12%. Evitar los quesos duros, semi-duros, fermentados (fontina, gruyere, roquefort, etc.).
- ♦ **Manteca light:** es de consumo esporádico, en poca cantidad y siempre sin calentar.
- ♦ **Crema light:** poca cantidad y de consumo esporádico.
- ♦ **Aceites:** cualquier tipo pero sin calentar.
- ♦ **Huevo:** cuanto más crudo, mejor. Preferir el huevo pasado por agua y el poché. Evitar el consumo de la yema.
- ♦ **Carnes:** preferentemente blancas, sin grasa visible, ni piel. No deben estar “quemadas” ya que irritan la mucosa gástrica. Se prefieren subdivididas y con cocción prolongada.
- ♦ **Cereales:** el pan es mejor tostado y sin fibra, elegir panes blancos y bajos en grasas (pan de miga, francés, flauta, mignón, pebete, viena). No consumir panes saborizados. Las pastas deben estar bien cocidas, no “al dente”; evitar las pastas rellenas (sí: de ricota o calabaza) y las integrales.
- ♦ **Galletitas:** preferentemente de agua y bajas en grasa. Dulces: no rellenas, ni de chocolate, deben ser bajas en grasa.
- ♦ **Productos de panadería y pastelería:** evitar su consumo.
- ♦ **Vegetales:** Deben consumirse cocidas, sin piel ni semillas. Permitidos: corazón de alcaucil, batata, berenjena (sin piel ni semillas), chauchas (sin hilos ni porotos); punta de espárragos, mandioca, palmitos (centro), papa, remolacha, tomate (sin piel ni semillas), zanahoria, zapallito y zapallo.
- ♦ **Frutas:** Preferentemente cocidas, sin piel ni semillas. Permitidas: banana (puede ser cruda), damasco, durazno, manzana y pera.
- ♦ **Azúcares:** evitar los caramelos (como los del flan) y el azúcar común. Caramelos sin azúcar o chicles: evitar los mentolados.
- ♦ **Dulces:** evitar los dulces compactos (batata, membrillo) y el dulce de leche. Las mermeladas deben ser dietéticas.
- ♦ **Gelatinas:** dietéticas.
- ♦ **Golosinas:** evitar su consumo.
- ♦ **Salsas:** no deben ser muy condimentadas, deben incluir los ingredientes permitidos.
- ♦ **Gaseosas:** no se recomiendan por su contenido en gas y cafeína (bebidas cola). Las gaseosas blancas (Seven-up; Sprite) pueden consumirse las “light” sin el gas.
- ♦ **Alcohol:** evitar su consumo.
- ♦ **Infusiones:** evitar el café. Se puede consumir: té o mate cocido claros; café descafeinado, malta.
- ♦ **Condimentos:** evitar pimentón, pimienta, mostaza, anís, hinojo, jengibre y nuez moscada. Preferir: orégano, laurel, perejil, albahaca, azafrán, canela y vainilla.

Métodos de Cocción:

- Evitar: frituras y salteados.
- Preferir: horno, microondas, hervido (si son pastas no deben quedar “al dente”), al vapor, spiedo, disco, parrilla y plancha (sin quemar porque irrita la mucosa).

Recomendaciones al paciente:

- ✓ Comer despacio y masticar bien.
- ✓ Realizar 4 comidas principales y 2 colaciones.
- ✓ No comer en exceso.
- ✓ Evitar las T° extremas (helados, comidas muy calientes).
- ✓ Mantener horarios regulares para cada comida.
- ✓ No acostarse inmediatamente después de comer.
- ✓ No realizar ejercicios intensos o que requieran fuerza después de las comidas.
- ✓ No utilizar ropa muy ajustada.

Nota: La profesional firmante no prescribe ni recomienda ningún tipo de suplemento alimentario ni medicación alguna. Así mismo, no se hace responsable de la transmisión del presente plan de alimentación a terceros.