



# GERD

## QUE ES GERD?

La enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD) ocurre cuando el ácido del estómago regresa con frecuencia al conducto que conecta la boca y el estómago (esófago). Este retrolavado (reflujo ácido) puede irritar el revestimiento del esófago.

## PRINCIPALES CAUSAS DE LA GERD

Los factores del estilo de vida como la mala alimentación, el estrés elevado, el tabaquismo, la insuficiencia de nutrientes y los hábitos alimenticios son las principales causas de la GERD. Saber qué conduce a la GERD puede ayudarlo a encontrar alivio de los síntomas incómodos y respaldar un sistema digestivo saludable que es vital para la salud en general.

### EVITAR ESTOS ALIMENTOS

- **Cítricos** (limón, lima, naranja, pomelo)
- **Alimentos picantes** (chiles, salsa, platos picantes)
- **Alimentos fritos/aceitosos** (papas o pollo frito)
- **Tomates** (ketchup, salsa para pasta, BBQ, salsa)
- **Bebidas carbonatadas (refrescos, agua mineral)**
- **Alcohol (cerveza, vino, seltzers, licor)**
- **Alimentos procesados** (comida rápida, comidas congeladas, colorantes artificiales, conservantes)
- **Azúcar** (bebidas dulces, bollería, helados, yogur y avena endulzados, azúcar artificial)
- **Harina blanca** (pan, pasta, tortilla, bollería)
- **Café**
- **Menta**

### ALIMENTOS TERAPEUTICOS

- **Alimentos mucilaginosos:** jugo de aloe vera: filete interno (1-2 cucharadas después de las comidas), semillas de chía, semillas de lino, psyllium, cactus, okra, plátanos, algas marinas
- **Caldo de huesos** (¡haga caldo con huesos y verduras y cocine durante varias horas!)
- **Alimentos amargos:** rúcula, col rizada, espinacas, diente de león y hojas de mostaza, jengibre, cúrcuma
- **Alimentos ricos en minerales:** aguacate, semillas de calabaza, semillas de chía, nueces, frijoles, yogur natural, verduras de hoja verde, ostras, tofu, aves, pescado, carne
- **Alimentos fermentados:** yogur natural, kéfir
- **Vinagre:** mezcle 1 cucharadita de vinagre de manzana en 1 taza de agua antes de las comidas. Discontinúe si síntomas se hacen peor.

## HÁBITOS DE ESTILO DE VIDA



Evite acostarse después de comer, en su lugar, haga una caminata corta.



Termine de comer 2-3 horas antes de acostarse.



Come despacio y mastica bien. Tome algunas respiraciones profundas antes de las comidas.



Evite comer cuando ya está llena o comer en exceso.