

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.