

# INFOGASTRUM

## **Evitar estos alimentos y hábitos**

Alimentos	Hábitos
Grasas	Tabáquico
Dulces	Ingestas voluminosas
Chocolate	Comer deprisa
Cebolla	Ejercicio físico intenso
Espicias	Acostarse después de las comidas
Menta	Acostarse sobre el lado derecho
Bebidas carbonatadas	Anteflexión del tronco
Cítricos	Hiperpresión abdominal
Cafeína	
Alcohol	

### • **Recomendaciones higiénico-dietéticas para evitar el reflujo gastroesofágico:**

- Evitar consumo de comidas copiosas.
- La eliminación rutinaria de grasas, cacao, chocolate, café, cítricos, alcohol, bebidas gaseosas, cebolla y especias NO está recomendada, salvo en aquellos casos en los que alguno de ellos pueda identificarse claramente como desencadenante de los síntomas.
- Controlar el sobrepeso.
- Evitar el consumo de tabaco y reducir el consumo de alcohol.
- Evitar el ejercicio físico intenso.
- Si se padecen síntomas nocturnos es conveniente evitar el decúbito en las 2-3 horas postingesta, y puede ser útil dormir sobre el lado izquierdo y con la cabecera elevada.