Tengo reflujo ¿Qué como?

Dra. Del Barrio

LO REDUCEN

- CEREALES Y CARBOHIDRATOS SUAVES (Avena, arroz, pan blanco o integral, pasta)
- VERDURAS BAJAS EN ACIDEZ (Calabacín, brócoli, judías verdes, zanahoria, espinaca)
- FRUTAS NO CÍTRICAS (plátano, melón, papaya, manzana, pera)
- CARNES MAGRAS (Pollo, pavo, pescado)
- LACTEOS DESNATADOS
- JENGIBRE

LO AUMENTAN

- COMIDAS RÁPIDAS
- EMBUTIDOS
- QUESOS GRASOS
- FRITOS
- CHOCOLATE
- CAFÉ (y resto de bebidas con cafeína)
- ALCOHOL
- MENTA Y HIERBABUENA
- CÍTRICOS Y FRUTAS ÁCIDAS (naranja, limón, piña, tomate)
- BEBIDAS CARBONATADAS