

# Consejos de nutrición y estilo de vida para aliviar la acidez

La acidez es una sensación de ardor que sube por el esófago. Es el síntoma más habitual del **reflujo gastroesofágico (ERGE)**, una condición en la que el ácido del estómago sube repetidamente al esófago. Además del ardor, también puedes notar **presión en el estómago y un dolor quemante en la parte alta del abdomen** (dolor epigástrico) o **justo detrás del esternón**. Los síntomas suelen aparecer **después de las comidas, al agacharte, durante la actividad física o incluso por la noche**, y pueden durar desde unos minutos hasta varias horas.<sup>1</sup>

**Puedes reducir o aliviar los síntomas de la ERGE.** Empieza realizando pequeños cambios en tu estilo de vida y sigue estos consejos nutricionales.

## CONSEJOS DE ESTILO DE VIDA:<sup>2-4</sup>



Procura mantenerte erguido después de comer



Eleva la cabecera de la cama



Mantén un peso saludable



Evita fumar y la exposición al humo



Evita llevar ropa muy ajustada en la zona de la cintura



Reduce el estrés

## CONSEJOS DE NUTRICIÓN:<sup>2-4</sup>



Opta por varias comidas pequeñas al día



Tómate tu tiempo para comer y mastica bien



Evita comidas copiosas o muy grasas



Evita cenar tarde o picar por la noche



Incluye más proteínas y fibra en tu dieta



Evita los alimentos desencadenantes que empeoran tus síntomas (por ejemplo: fritos, picantes y comidas grasas)



Evita beber durante las comidas, mejor entre comidas



Reduce el consumo de alcohol, café y bebidas carbonatadas

Si los síntomas de ERGE aparecen más de **una vez por semana**, se recomienda un inhibidor de la bomba de protones (IBP) como **Emanera® 20 mg** en cápsulas, para el tratamiento a corto plazo de ardor de estómago y regurgitación ácida en adultos. **1 cápsula al día** puede ayudar a notar mejoría de los síntomas desde los primeros días de tratamiento. Si los síntomas no mejoran o empeoran tras 14 días, se debe consultar al médico.<sup>1,5</sup>

**Un contraataque  
al ardor de estómago**



**Emanera® 20 mg**  
cápsulas duras  
gastroresistentes EFG  
esomeprazol

# MÁS CONSEJOS NUTRICIONALES: EVITA LOS ALIMENTOS DESENCADENANTES QUE PUEDEN AGRAVAR TUS SÍNTOMAS<sup>2-4</sup>

	 RECOMENDADO	 NO RECOMENDADO
Bebidas	 <p>Bebidas sin azúcares añadidos, té descafeinado, infusiones (excepto menta), agua</p>	<p>Café (con cafeína o descafeinado), alcohol, bebidas carbonatadas, zumo de cítricos</p>
Frutas	 <p>La mayoría de las frutas (manzanas, peras, uvas, plátanos, melón, sandía, fresas)</p>	<p>Cítricos (naranja, limón, lima, pomelo, mandarina, clementina), piña, kiwi, albaricoques</p>
Verduras	 <p>Verduras al vapor, asadas o salteadas con poco aceite</p>	<p>Fritas o a la crema, ajo y cebolla crudos, puerros, pimientos, vegetales encurtidos, tomate y productos derivados del tomate</p>
Lácteos	 <p>Leche desnatada, yogures bajos en grasa, quesos bajos en grasa, bebidas vegetales</p>	<p>Leche entera, yogur entero, quesos grasos, untados lácteos, nata, mantequilla en grandes cantidades</p>
Pan y cereales	 <p>Pan integral o sin grasas añadidas, avena, arroz, cuscús, trigo sarraceno</p>	<p>Pan con grasas añadidas (leche, crema, mantequilla), bollería y pasteles</p>
Postres	 <p>Ocasionalmente, bizcochos caseros sin grasa y repostería en pequeñas porciones</p>	<p>Chocolate, helados, cacao caliente, pastelería industrial (galletas, bizcochos, cruasanes, tartas)</p>
Proteínas (carne, pescado, legumbres)	 <p>Carnes magras (pollo o pavo sin piel), pescado blanco y algunos pescados azules pequeños (sardina, caballa, anchoa), huevos pasados por agua o escalfados, legumbres (lentejas, alubias, garbanzos), tofu</p>	<p>Carnes grasas, carnes fritas, embutidos (salchichas, bacon, salami, ahumados), pescado graso (salmón, lubina) y mariscos, huevos fritos</p>
Otros	 <p>Cantidades moderadas de grasas saludables (aceite de oliva, aceite de girasol, aguacate, frutos secos y semillas)</p>	<p>Especias muy picantes (pimienta negra, chile, jengibre, menta), grasas saturadas (mantequilla, margarina, aceite de coco, mayonesa), salsas espesas</p>

Los alimentos que desencadenan los síntomas pueden variar de una persona a otra.<sup>6</sup> Si sospechas que ciertos alimentos empeoran tus síntomas de la ERGE, prueba a llevar un diario durante una semana para identificarlos.

## Referencias

- Hunt R, Armstrong D, Katelaris P et al. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines. Gerd Global Perspective on Gastroesophageal Reflux Disease. WGO 2015; 1–37.
- Width M, Reinhard T. The Essential Pocket Guide for Clinical Nutrition 2nd ed. 2018.
- Escott-Stump. Nutrition and diagnosis related Care 8th ed. 2015.
- Herdiana Y. Functional Food in Relation to Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). Nutrients, 2023; 15 (16): 3583.
- SmPC of Emozul control.
- Newberry C, Lynch K. The role of diet in the development and management of gastroesophageal reflux disease: why we feel the burn. J Thorac Dis, 2019; 12: 1594–601.



C/ Anabel Segura 10, Planta Baja, Oficina 1. 28108, Alcobendas (Madrid)  
[www.krka.com.es](http://www.krka.com.es)