

# 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 (RGE)**, 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>

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

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

1. Hunt R, Armstrong D, Katelaris P et al. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines. GERD Global Perspective on Gastroesophageal Reflux Disease. WGO 2015; 1–37. 2. Width M, Reinhard T. The Essential Pocket Guide for Clinical Nutrition 2nd ed. 2018. 3. Escott-Stump. Nutrition and diagnosis related Care 8th ed. 2015. 4. Herdiana Y. Functional Food in Relation to Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). Nutrients, 2023; 15 (16): 3583. 5. SmPC of Emozul control. 6. 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