

PARA MÁS  
INFORMACIÓN



NATIONAL  
HEARTBURN  
ALLIANCE.

Contacto:

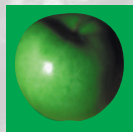
The National Heartburn Alliance  
303 East Wacker Drive, Suite 440  
Chicago, IL 60601

Teléfono: 877-471-2081

Página web: [heartburnalliance.org](http://heartburnalliance.org)

*The National Heartburn Alliance (NHBA) es un grupo de profesionales de la salud dedicados a proporcionar educación y apoyo a las personas que sufren de acidez estomacal.*

La NHBA recibe apoyo y patrocinio del Instituto de Ciencias de la Salud de Procter and Gamble ([pghsi.com](http://pghsi.com)).



## GUÍA PARA DETENER LA ACIDEZ



NATIONAL  
HEARTBURN  
ALLIANCE.

### **Detenga la acidez estomacal (pirosis) antes de que comience**

Mientras usted alcanza ese puñado de papitas fritas, **DETÉNGASE** y piense... ¿me van a dar acidez estomacal? Si bien los alimentos que provocan la acidez estomacal varían de una persona a otra, son aplicables algunas reglas generales. Algunos alimentos y bebidas debido a su contenido graso o ácido (y/o su capacidad para relajar el esfínter esofágico inferior, una válvula que impide que los ácidos penetren en el esófago, ocasionan acidez estomacal con más frecuencia que otros.




Evidencia anecdótica ha mostrado que para muchas personas que sufren de acidez estomacal, limitar el consumo de alimentos y bebidas problemáticos, disminuirá el número de episodios de acidez estomacal. Si bien muchos factores pueden contribuir a la acidez estomacal, incluyendo el consumo de bebidas alcohólicas, el embarazo, una hernia hiatal, fumar y algunos medicamentos recetados, las personas que sufren de acidez estomacal, generalmente identifican las comidas como la causa principal de sus síntomas.

### **Reglas para la acidez estomacal**

La clave de un recorrido sin problemas alrededor de la acidez estomacal es encontrar la mezcla correcta de alimentos y bebidas. Esta guía asigna un código de color a los alimentos y las bebidas comunes de acuerdo con la tendencia de cada alimento a crear ácido, irritar la pared gástrica y/o relajar el esfínter esofágico inferior.

Usted puede evaluar la probabilidad de un episodio de acidez estomacal en base al código de color de los alimentos que consume.

Los alimentos y las bebidas se listan según el agrupamiento piramidal de los alimentos de la USDA estándar y son categorizados por uno de los siguientes colores:

-  = **DETENER**, usted debe reconsiderar esta opción
-  = **Consúmalo con discreción**
-  = **"PASE" generalmente con pocas probabilidades de que ocasione o agrave la acidez estomacal**

Cuanto más "amarillos" y "rojos" consuma, más probabilidades tendrá de tener acidez estomacal.

### **Prácticas seguras de alimentación**

La tolerancia de los alimentos y bebidas listados en las siguientes páginas variará de persona a persona. Ocho onzas de limonada podrían ser tolerables para una persona y un desastre de acidez estomacal para otra. Ponga mucha atención al tamaño de las porciones de todos los alimentos consumidos y tome nota de qué cantidades, en su caso, son tolerables para su estómago. Utilice su "porciones personales" como una guía. Para porciones que son excesivas, ascienda un nivel en la secuencia de colores (por ejemplo, verde a amarillo, amarillo a rojo).

## FRUTAS

## VERDURAS

## GRANOS

## PRODUCTOS LÁCTEOS

## CARNES Y FRIJOLES

## GRASAS, ACEITES Y DULCES

## BEBIDAS

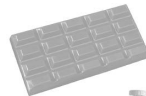
- Jugo de naranja
- Limón
- Limonada
- Jugo de toronja
- Jugo de arándano o melocotón
- Tomate
- Jugo de naranja con bajo nivel de ácido
- Cidra de manzana
- Melocotón
- Arándanos
- Frambuesas
- Fresas
- Uvas
- Arándano (rojo), seco
- Manzana, fresca
- Manzana, seca
- Jugo de manzana
- Banano / guineo

- Puré de papas
- Papitas fritas
- Cebolla, cruda
- Ensalada de papas
- Ajo
- Cebolla, cocida
- Puerros
- Sauerkraut
- Cebollines
- Zanahorias
- Repollo
- Guisantes
- Brécol
- Habichuelas
- Papas horneadas

- Macarrones con queso
- Spaghetti con salsa marinara
- Pan con ajo
- Molletes
- Cereal de Granola
- Pan multi-granos
- Pan blanco
- Pan de maíz
- Arroz integral
- Arroz blanco
- Couscous
- Galletas Graham
- Galletas saladas
- Pretzels
- Cake de arroz
- Cereal de harina de avena
- Cereal azucarado
- Cereal a base de salvado

- Crema agria
- Batidas
- Helado
- Cottage Cheese (requesón) regular
- Yogurt
- Leche, 2 por ciento
- Leche, desnatada
- Yogurt congelado
- Cottage Cheese (requesón) con poca grasa
- Queso Cheddar
- Queso Mozzarella
- Queso crema sin grasa
- Queso Feta
- Queso de cabra
- Crema agria, sin grasa
- Queso de soya, con poca grasa

- Carne molida, espaldilla
- Lomo de res jaspeado
- Pollo, estilo "nugget"
- Alitas de pollo con salsa picante
- Carne magra molida
- Ensalada de pollo
- Huevos revueltos en mantequilla
- Huevos fritos
- Pescado frito
- Ensalada de atún
- Hot dog, carne de res o puerco
- Jamón
- Nueces o mantequilla de maní
- Frijoles horneados
- Carne molida, extra magra
- Bistec, asado londinense
- Pechuga de pollo, sin pellejo
- Clara de huevo/substituto de huevo
- Pescado fresco, preparado sin agregar grasa



- Chocolate
- Hojuelas de maíz
- Hojuelas de papa, regulares
- Galleta / mantequilla, con mucha grasa
- Brownie
- Donas / doughnut
- Salsa de ensalada, cremosa
- Salsa de ensalada, aceite y vinagre
- Galletitas, con poca grasa
- Salsa de tomate (ketchup)
- Hojuelas de papa, horneadas
- Galletitas, sin grasa
- Caramelos de goma (jelly beans)
- Caramelos de regaliz rojos
- Salsa de ensalada, con poca grasa

- Licor
- Vino
- Café
- Té
- Vino sin alcohol
- Cerveza
- Cerveza sin alcohol
- Cola
- Root Beer
- Agua mineral



Llevar un diario de alimentos es otra manera adecuada de registrar sus selecciones diarias de alimentos e identificar los alimentos que son factores personales provocadores de la acidez estomacal. Visite [www.heartburnalliance.org](http://www.heartburnalliance.org) para obtener una copia del record de reflujo de la NHBA. La acidez estomacal se puede controlar y no se debe soportar. Controle su dieta y DETENGA la acidez estomacal antes de que comience.