

# Reflujo y Dieta: Que Puedo Comer?

---

Aunque la Dieta De Reflujo parece ser muy restrictiva, todavia hay suficientes comidas que esta bien comer cuando se esta siguiendo La Dieta de Reflujo. Estas son algunas guias que le ayudaran a determinar que puede comer mientras sigue La Dieta De Reflujo.

- Carnes asadas y pescado
- Frijoles, Soya
- Vegetales, a vapor o asados (evite el tomate)
- Frutas bajas en acido, tales como los platanos
- Papas y camotes (papas dulces)
- Pan y tortillas
- Pastas y arroz
- Productos lacteos bajos en cremas (leche, queso, etc)
- Café y te descafinado
- Galletas, pasteles y otros (productos) dulces
- Una racion de adereso crema en vez de aderesos con vinagre

Nota: La cantidad de grasa en las comidas impacta el acido en el estomago. Cuando plane sus comidas, trate de seleccionar comidas bajas en grasa. Tambien, entre mas amargo o acidas las comidas es mas alto en contenido de acido. Escoja opciones que tiendan a ser menos amargas o acidas, tales como una manzana roja en vez de una verde.

Es importante que entre mas pronto empiese a seleccionar sus comidas basadas en estas guias, mas facil aprendera a manejar su reflujo. El personal de SLP puede contestar cualquier pregunta adicional que usted tenga referente a este caso.