



ummana
UNA CASA, MIL MUNDOS

ACIDEZ GÁSTRICA Y REFLUJO

Estrategias nutricionales y hábitos para acompañar la mejoría de los síntomas

La acidez, el reflujo o la sensación de “quemazón” digestiva son síntomas frecuentes que pueden relacionarse con múltiples escenarios: hábitos alimentarios, estrés, alteraciones de la motilidad digestiva, sensibilidad gastrointestinal, disbiosis, SIBO/IMO, exceso de presión intraabdominal o cambios en la regulación del sistema nervioso autónomo.



El objetivo de estas recomendaciones es ayudarte a **disminuir los síntomas** mientras trabajamos sobre el origen del problema.



Guía para implementar cambios que favorezcan tu digestión:



- **Regular la frecuencia y el volumen de las comidas**

Priorizar 3 a 4 comidas al día, evitando períodos prolongados de ayuno si empeoran los síntomas.

Muchas personas toleran mejor comidas moderadas que comidas muy abundantes.

Evitar grandes volúmenes de comida en una sola ingesta.



- **Comer despacio y masticar bien**

Intentar comer sentado/a, sin pantallas ni apuro.

Masticar más puede mejorar la digestión mecánica y reducir la sobrecarga digestiva.

Intentar que las comidas duren al menos 15–20 minutos.



- **Evitar acostarse inmediatamente después de comer**

Dejar pasar idealmente 2–3 horas entre la última comida y acostarse.

Después de comer, priorizar actividades livianas o caminatas suaves.



• Identificar desencadenantes personales

No todos los alimentos generan síntomas en todas las personas. Registrar qué alimentos, horarios o situaciones empeoran la acidez puede ser de utilidad.

Frecuentes desencadenantes en algunas personas:

- Café, mate, bebidas energizantes
- Alcohol
- Chocolate
- Menta
- Gaseosas
- Comidas muy grasas o muy abundantes
- Picantes intensos
- Cítricos y tomate (solo si generan síntomas)
- Ultraprocesados



• Elegir preparaciones simples y mejor toleradas

Suele ser mejor tolerado:

- ✓ Cocción al horno, vapor, hervido o plancha
- ✓ Verduras cocidas si las crudas generan molestias
- ✓ Proteínas simples (pollo, pescado, huevos, carnes magras)
- ✓ Grasas en cantidades moderadas
- ✓ Frutas según tolerancia individual

Intentar disminuir temporalmente:

- X Frituras frecuentes
- X Comidas muy condimentadas
- X Exceso de salsas, aderezos y comidas muy grasas
- X Comidas muy voluminosas por la noche



• Hidratación inteligente

- Priorizar agua e infusiones suaves.
- Evitar grandes cantidades de líquido junto con las comidas si empeoran la distensión o el reflujo.
- Muchas personas toleran mejor hidratarse entre comidas.



• Estrés y digestión

El estrés, comer rápido, trabajar mientras se come o permanecer en alerta constante puede empeorar los síntomas digestivos. Intentar generar 5 minutos de pausa antes de comer puede mejorar la respuesta digestiva.



• Movimiento post comida

Una caminata suave de 10-15 minutos luego de las comidas puede favorecer el vaciamiento gástrico y reducir síntomas.



• Algunas infusiones que suelen ser bien toleradas

(según tolerancia individual):

- Hinojo
- Manzanilla
- Melissa
- Jengibre suave (si no aumenta síntomas)



Recordá: el objetivo inicial no es restringir alimentos para siempre, sino identificar patrones, disminuir síntomas y construir hábitos que acompañen la recuperación digestiva.



Consultar precozmente si aparecen síntomas de alarma: dificultad para tragar, vómitos persistentes, descenso de peso involuntario, dolor intenso, anemia, sangre en materia fecal o síntomas nocturnos frecuentes.