

# Dieta en la enfermedad por reflujo gastroesofágico

## Modificación del estilo de vida y de la alimentación en la enfermedad por reflujo gastroesofágico

**Algunos cambios en el estilo de vida y en la dieta pueden ayudar a disminuir la gravedad de los síntomas de la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE).**

Sin embargo, cabe destacar que en la enfermedad por reflujo gastroesofágico, la terapia no farmacológica puede ser beneficiosa cuando la enfermedad no va acompañada de esofagitis por reflujo.

Si se presentan esofagitis y síntomas muy intensos, es necesaria una terapia con fármacos adecuados en la que la dieta será un factor de apoyo de la farmacoterapia.

## Recomendaciones más importantes

Los cambios en el estilo de vida recomendados en la enfermedad por reflujo gastroesofágico se refieren a:

- peso corporal
- volumen de las comidas y ritmo de su consumo
- hábito tabáquico
- posición del cuerpo al dormir y al reposar
- ejercicio físico.

### Peso corporal

Se recomienda perder peso a las personas obesas o con sobrepeso, puesto que el exceso de peso corporal se relaciona con un aumento de la presión intraabdominal, lo cual agrava los síntomas de la enfermedad. En numerosos estudios se ha confirmado que el sobrepeso/la obesidad constituye un factor de riesgo de enfermedad por reflujo gastroesofágico y de esofagitis erosiva.

### Volumen de las comidas y ritmo de su consumo

Otro aspecto importante es el volumen de las comidas y el ritmo de su consumo. El consumo de comidas copiosas favorece una mayor frecuencia de episodios de reflujo, y si los alimentos consumidos tienen, además, alta osmolalidad, la gravedad del reflujo aumenta aún más. Por lo tanto, se recomienda que los enfermos consuman 5-6 comidas de pequeñas cantidades al día. El alimento debe comerse tranquilamente, a ritmo lento. Su consumo rápido favorece la ingesta de grandes cantidades de aire al comer, lo que puede aumentar la presión intraabdominal y conducir a una mayor frecuencia de episodios de reflujo.

### Hábito tabáquico

El hábito tabáquico contribuye al aumento de los episodios del reflujo, puesto que deteriora la limpieza del esófago y disminuye la presión del esfínter esofágico inferior. Por esta razón, se recomienda abandonar el hábito tabáquico a las personas con síntomas de la enfermedad por reflujo gastroesofágico.

### Posición del cuerpo al dormir y al reposar

Una disminución de los síntomas puede lograrse colocándose en una posición adecuada al dormir y al reposar. Se recomienda no tumbarse inmediatamente después de comer. Elevar la cabecera de la cama 15-20 cm favorece una depuración eficaz del esófago en el sueño, lo que incide en la reducción de los síntomas de la enfermedad. Esta actuación proporciona efectos deseados sobre todo en personas con hernia de hiato.

### Ejercicio físico

Los síntomas de la enfermedad por reflujo gastroesofágico se agravan después de un ejercicio físico intenso, de haber permanecido en posición agachada durante mucho tiempo o muchas veces, o de cualquier ejercicio físico realizado inmediatamente después de comer, por lo que se recomienda evitar actividades que requieran un gran esfuerzo físico y hacer ejercicio físico después de las comidas. Sin embargo, se ha demostrado que la actividad física moderada (p. ej. ciclismo recreativo, natación, senderismo) disminuye el riesgo de aparición de enfermedad por reflujo gastroesofágico.

Probablemente esto se relaciona con el fortalecimiento de los músculos del diafragma y el mantenimiento de un balance energético que favorece el peso corporal adecuado.

### Dieta

Seguir una dieta adecuada es un elemento de la terapia no farmacológica de igual importancia que la modificación del estilo de vida. Las personas con síntomas del reflujo gastroesofágico deben evitar: alimentos y platos grasos, fritos, difíciles de digerir, picantes, así como cebolla y hortalizas de bulbo, tomate y sus derivados, cítricos y jugos de cítricos, chocolate y productos de chocolate, café, infusión de menta, bebidas gaseosas y alcohol.

La lista de alimentos que influyen sobre varios mecanismos responsables del desarrollo de la enfermedad y provocan sus síntomas se presentan en la tabla 1. En la tabla 2 se enumeran alimentos y comidas permitidos y contraindicados.

**En algunas personas el consumo de leche desnatada y agua sin gas ayuda a aliviar la pirosis,** puesto que ambos líquidos depuran el esófago, aclarando el contenido gástrico ácido que llega al esófago y neutralizándolo (efecto alcalinizante de la leche).

**Tabla 1. Factores desencadenantes de los síntomas**

Factores desencadenantes de la enfermedad	Ejemplos de alimentos
Disminución de la presión en el esfínter esofágico inferior	chocolate, infusión de menta, café, té fuerte, alcohol
Relajaciones transitorias y espontáneas del esfínter esofágico inferior	grasas, hortalizas de bulbo, espárragos, alcachofas

Retraso en el vaciado gástrico	chocolate, grasas, alimentos que contienen fibra soluble
Aumento de la secreción de jugo gástrico	café, alcohol
Estimulación de los receptores sensoriales del esófago	cítricos, jugos de cítricos, tomates, jugo de tomate, especias picantes

**Tabla 2. Alimentos y platos permitidos y contraindicados en la alimentación de personas con enfermedad por reflujo gastroesofágico**

Nombre de un alimento o plato	Permitidos	Contraindicados
cereales	pan blanco, pan integral, pan Graham; sémolas: finas (p. ej. harina), gruesas (p. ej. de cebada); arroz, pastas	trigo sarraceno
leche y lácteos	leche (<2 % de materia grasa), leche agria, kéfir, yogures naturales y de fruta; queso fresco desnatado y semidesnatado, queso homogeneizado en cantidad limitada, crema agria (<18 % de materia grasa)	leche entera ( $\geq 3,2$ % de materia grasa), queso fresco graso, queso semiduro y duro, queso fundido, queso azul, feta, queso crema, crema agria ( $\geq 22$ % de materia grasa)
huevos	pasados por agua, cocidos, huevos revueltos al vapor	huevos revueltos fritos en grasa o tocino

carne, fiambre, pescado	carnes magras: carne bovina, ternera, pollo, pavo (sin piel), carne magra de cerdo en cantidad limitada; pescado: de agua dulce (p. ej. brema, perca, lucioperca), de agua salada (p. ej. bacalao, merluza, lenguado); pescado azul de agua dulce y salada en cantidades limitadas; fiambres de cerdo, pollo o vacuno bajos en grasas, carne y pescado cocidos, guisados, horneados en papel de aluminio, a la parrilla (en cantidad limitada)	carnes con alto contenido en grasas: carne de cerdo, cordero, ganso, pato; fiambres con alto contenido en grasas, casquería, paté, carne enlatada, carne y pescado fritos en grasa
grasas	mantequilla en pequeña cantidad, margarina suave (para untar) en pequeña cantidad, aceites vegetales en pequeña cantidad	manteca de cerdo, salo, tocino
patatas	patatas cocidas, puré de patatas (sin mantequilla), ñoquis	patatas a la francesa, patatas bravas, tortitas de patata, patatas fritas
hortalizas y productos derivados	hortalizas y productos derivados que no se enumeran en el apartado de al lado	tomates y sus productos derivados (especialmente el jugo de tomate), cebolla y hortalizas de bulbo (puerro, chalotas, ajo), espárragos, alcachofas, legumbres
fruta y productos derivados	fruta y productos derivados que no se enumeran en el apartado de al lado	cítricos: pomelo, naranja, mandarina, limón, jugo de cítricos, manzana, plátano
azúcar, dulces	azúcar, miel, dulces que no se enumeran en el apartado de al lado	chocolate y productos de chocolate, halva
especias	especias que no se enumeran en el apartado de al lado	pimentón picante, chile, curry, pimienta, mostaza, rábano picante

sopas	todas excepto las que se enumeran en el apartado de al lado, sopas de legumbres y de verduras crucíferas en cantidad limitada	sopa a base de caldo de huesos/carne grasa, sopa espesada con crema agria alta en grasas o con <i>roux</i>
platos de carne y pescado	cocidos, guisados sin fritura previa, horneados en papel de aluminio, papel de horno o bolsa para asar, albóndigas, pudín de carne y de pescado	fritos, guisados con fritura previa, horneados de forma tradicional
platos de harina y sémolas	todos los que no se enumeran en el apartado de al lado	alimentos elaborados en fritura profunda, salteados, platos fritos con chicharrones
salsas	suaves, espesadas con yogur, leche desnatada, poca cantidad de mantequilla, yema de huevo o suspensión de harina en agua o en leche	picantes, a base de caldo de huesos o carne grasa, espesadas con <i>roux</i> , salsas con crema agria, mayonesa y salsas a base de ella
postres	bebida de fruta cocida, mazamorra de fruta, <i>mousse</i> , sorbete, gelatina, bizcocho, pastel de levadura	pasteles con nata, tortas, productos de hojaldre y masa quebrada, donuts, churros
bebidas	agua mineral sin gas, té suave, infusiones (excepto la de menta), té de frutas, alcohol en cantidad muy limitada (en caso de personas con esofagitis, su consumo se debe suspender por completo)	café, té fuerte, infusión de menta, bebidas gaseosas, bebidas con bajo contenido alcohólico (especialmente la cerveza y el vino blanco), cócteles con jugo de cítricos, bebidas gaseosas o jugo de tomate

Cabe subrayar que la reacción del organismo a determinados alimentos es distinta en cada persona. Los enfermos deben limitar el consumo de alimentos "desaconsejados", aunque esto no significa que estén totalmente prohibidos.

Puede ocurrir que los síntomas aparezcan después de consumir alimentos que no se han mencionado en el artículo. Por lo tanto, cada enfermo debe observar cómo su organismo reacciona a varios productos alimentarios y eliminar aquellos que causen o agraven las molestias.

### Ejemplo de menú para la enfermedad por reflujo gastroesofágico

#### Desayuno

- pan integral de centeno untado con un poco de margarina
- queso fresco desnatado
- lechuga
- té de frutas sin azúcar o con un poco de azúcar

#### Segundo desayuno

- pumpnickel untado con un poco de margarina
- lomo de pavo
- pepino fresco
- rodajas de piña
- té suave sin azúcar o con un poco de azúcar

#### Comida

- sopa de cebada
- arroz integral, albóndigas de ternera al natural, remolacha guisada sin grasa añadida
- té suave sin azúcar o con un poco de azúcar

#### Merienda

- gelatina de fruta con frambuesas
- agua mineral sin gas

#### Cena

- pan integral de centeno untado con un poco de margarina
- ensalada de brócoli con lomo de pavo (brócoli cocido, lomo de pavo, semillas de calabaza previamente tostadas sin grasa, yogur natural, especias)
- infusión sin azúcar o con un poco de azúcar

autor:  
Anna Taraszewska