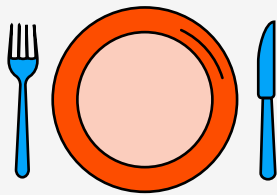


Cómo reducir la acidez de estómago

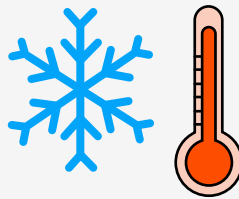


La acidez de estómago es una sensación de quemazón o calor en el estómago.

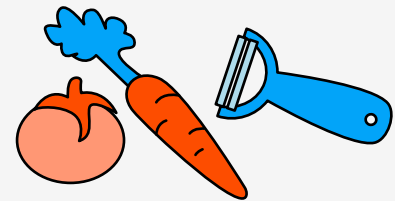
¿Qué debemos hacer?



Haz 5-6 comidas diarias de poca cantidad y mastica bien los alimentos.



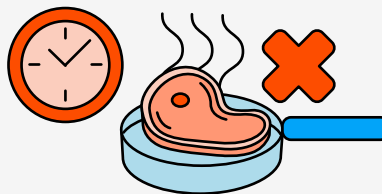
Consume alimentos tibios: el frío y el calor excesivos irritan la mucosa gástrica.



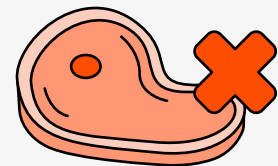
Las frutas y verduras crudas deben estar peladas y sin semillas, para evitar la aportación excesiva de fibra cruda, que es irritante.



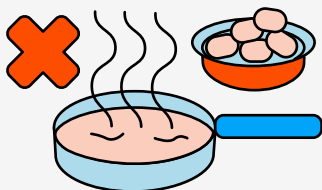
Evita el café, el alcohol y las bebidas azucaradas, ya que estimulan la secreción ácida del estómago.



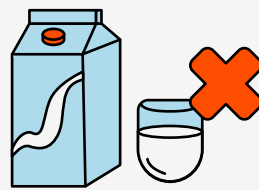
La carne no debe estar muy hecha, es preferible consumirla guisada o hervida. Evita la cocción a la brasa, ya que la costra tostada que crea es irritante.



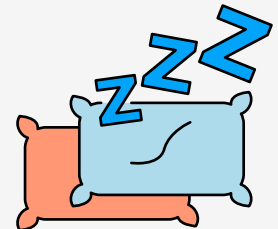
Al consumir carne, prioriza las carnes blancas (pollo, pavo) en lugar de las rojas (ternera), ya que son más fáciles de digerir.



Evita los alimentos fritos, así como las comidas ricas en grasas, muy especiadas y condimentadas.



Reduce el consumo de leche. Aunque tradicionalmente se creía que la leche combatía la acidez, se ha demostrado que su alto contenido en calcio estimula la secreción de ácido gástrico.



Eleva ligeramente la parte superior de la cama si duermes boca arriba. Utiliza cojines para elevar el cabezal unos 15-20 cm.