

Como Evitar La Acidez

Consejos Generales:

- Elija una dieta saludable que consiste en frutas, verduras, y granos enteros.
- Tenga porciones pequeñas de comida, y mastique lentamente.
- Evite saltarse las comidas.
- Espere 2-3 horas después de comer para acostarse.
- Haga ejercicio 3 o mas veces por semana.
- Use ropa suelta.
- Deje de fumar.
- Levante la cabecera de la cama 6-9 pulgadas. Puede levantar las piernas de la cama con bloques de madera.

Algunos alimentos y bebidas pueden empeorar la acidez para mucha gente. Escuche a su cuerpo para ver si estos alimentos le dan acidez:

- Alimentos ácidos como tomates, naranjas, pomelo, piña, etc.
- Chocolate
- Menta, o menta verde
- Comidas picantes
- Pimienta negra
- Cebolla y ajo
- Comidas fritas o grasosas
- Bebidas con cafeína (café, te, refrescos o bebidas energéticas)
- Alcohol



Puede haber otros alimentos que le molesten también. Sea consciente de lo que esta comiendo. Haga una lista de las

Talk to your CHN nutritionist if you have more questions!