

# Como Evitar La Acidez

## Consejos Generales:

- Elija una dieta saludable que consiste de 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



**Es posible que haya otros alimentos que también le molesten. Sea consciente de lo que esta comiendo. Lleva una lista de los alimentos que te causan acidez y hable con una nutricionista de CHN para obtener más ayuda.**

**¡Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas!**