



A. Joshua Zimm, M.D., F.A.C.S.

Otolaryngology - Head & Neck Surgery

El dieta/estilo de vida Cambia para el LPR/REFLUJO

El alimento y las Bebidas para Evitar: (también ve Listas Abajo)

- 1) Gordinflón o Alimentos Fritos
- 2) Alcohol
- 3) Chocolate
- 4) Café, el Té, refrescos con cafeína; también Descafeinado (todavía tiene alguna cafeína)
- 5) Menta & Menta Verde (evita mentas enteramente)
- 6) Alimentos Picantes & Vinagre
- 7) Frutas cítricas & Jugos (ve listas)
- 8) Tomates & Salsas de Tomate

El estilo de vida Cambia:

- 1) No Come ni Bebe por 2-3 Horas Antes Acostar
- 2) Evita Acostarse después de que Comidas
- 3) Eleve la Cabeza de Su Cama 6-8 Pulgadas con Libros o Bloquee
- 4) Evita Ropa Apretada alrededor del Abdomen
- 5) Evita Esforzar, la Inclinación Prolongada, o el Estreñimiento
- 6) Adelgaza (si usted pesa demasiado)

El alimento Lista

Los Alimentos reflujo-aceptables: Las carne:

- 1) Todo Lomo, el Flanco, el Mesón, Asado de Costilla, Asado de Trasero, el T-HUESO, el Hígado, la Ternera, el Pollo, los Capones, Gallinas de Cornualles, Puson
- 2) Toda Turquía
- 3) Chuletas de cerdo de Lomo
- 4) Faisán, Tiembla
- 5) Carne de venado

El pez:

La suela, el Halibut, el Monje, Pez Bajo y Fumado, el Salmón, Anda con dificultad, el Abadejo, la Langosta, la Caballa, la Percha, Pica, el Sábalo, las Veneras, el Camarón, la Trucha.

Las papas:

Todo Rojo, Blanco, los Camotes, Dulce. No PUDO PAPAS.

El arroz:

Todo Blanco, Marrón, los Gastrónomos.

Las sopas:

Todo No-Tomate, Utilizado con Discreción. Exceso de Causa de Sopas de Creamed mayo Mucosos y/o Desórdenes de Reflujo.

Las pastas:

La Salsa del pesto, el Ajo y Engrasa

Las verduras:

Las remolachas, las Zanahorias, la Berenjena (Asó a la parrilla o Salteó Sólo), los Frijoles, los Frijoles de media luna, Ensartan Frijoles, el Calabaza-BOTON DE ORO, la Bellota, Butternut, Delicata, el Calabacín, Calabaza-Ambos Calabaza Verde y Amarilla y de gourmet, la Espinaca, las Alcachofas, el Espárrago.

Las Frutas dulces:

Los plátanos, las Fechas, los Higos, las Pasas, Tompson y Uvas de Mascate, las Ciruelas Pasas, el Sol Secó Pera, el Caqui, los Melones, las Fresas, las Frambuesas, los Arándanos, las Zarzamoras

Las hierbas:

Basil Hojas, Hojas de Bahía, Hojas de Chevril, las hojas de cebolleta, Hojas de Cilantro, Hierba de Eneldo, Majoram, el Orégano Sale (mediterráneo Sólo), Escamas de Perejil, Rosemary Hojas, Sabio Sabroso, Hojas de Estragón, el Tomillo

Los Tés de hierbas:

La camomila, la Almendra, la Canela, el Melocotón, la Cereza, el Arándano, los Regalices, la Vainilla

Los líquidos:

El agua, Jugo de Arándano, Jugo de Manzana Diluyó con Agua, y con los Tés de hierbas

Variado:

La Salsa de la soja, Pimienta Blanca, Café de Ajo Sustituye: Coffree, Postum

Los Alimentos del reflujo para EVITAR:

La Fruta ácida:

La naranja, la Toronja, la Piña, la Granada, Kiwi, el Tomate, el Limón, la Cal, Agria Manzana, Agria Uva, Agria Melocotón, Agria Ciruela

Otra Fruta:

El Higo fresco, la Pera, Cereza Dulce, la Papaya, el Mango, Cherimoya, Melocotón Dulce, Manzana Dulce, el Albaricoque, Ciruela Dulce, el Arándano, Mangosteen

Variado:

Los pepinos, los Chalotes, las Cebollas, los Rábanos
La cocina: (Evite Comidas Picantes en Estos Restaurantes)
Japonés, mexicano, tailandés, chino, indio, Algún italiano

**Pacientes con exceso mucoso son aconsejados reducir la toma de Productos lácteos