

# CONSEJOS PARA EL PACIENTE CON REFLUJO FARINGOLARINGEO

## 1. MEDIDAS HIGIÉNICAS

- Comer Sentado y hacer sobremesa.
- No acostarse acabando de terminar alimentos; esperar al menos dos horas.
- No agacharse doblando la cintura.
- No levantar objetos pesados.
- No tomar alimentos muy calientes ni muy fríos.
- Levantar la cabecera de la cama 10 a 15 centímetros.
- No tomar líquidos en abundancia con las comidas.
- No usar ropa apretada en el abdomen (fajas, cinturones, etc.).
- No hacer ejercicios ni esfuerzos en los que intervengan los músculos del abdomen.
- No hacer comidas abundantes.
- Se debe cenar en forma muy moderada.
- Evitar períodos de ayuno prolongado.
- Evitar el cigarro y bebidas alcohólicas.

## 2. ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carne de res, pescado o ternera, pollo cocido o rostizado sin piel
- Frutas frescas o jugo de verduras.
- Leche, quesos no fuertes, requesón.
- Pan blanco suave, tortillas.
- Té de manzanilla, hierbabuena, verduras cocidas.

## 3. ALIMENTOS A EVITAR

- Chile, especias, ajo, cebolla, jitomate, mayonesa, mostaza, vinagre, refrescos, chocolate.
- Café solo o con leche, café instantáneo, té negro o de canela, alcohol, pasteles, pan dulce, tamales, atole.
- Frutas ácidas (naranja, limón, mandarina, toronja, fresa, guayaba)
- Jugo de carne, consomé de cualquier tipo, sopas de pasta aguadas, azúcar, salsas, dulces, antojitos, frituras enlatadas, embutidos, encurtidos, fritangas, carne de puerco.



**C.E.O.R.L.**

Consultorios  
Especializados en  
Otorrinolaringología

**VISITE: [www.otorrinoactualidad.com.ar](http://www.otorrinoactualidad.com.ar)**