

# TRATAMIENTO PARA EL REFLUJO GASTROESOFAGICO – “RGE”

**NOMBRE Y APELLIDO:**

**EDAD:**

**Nº HISTORIA CLINICA:**

<b>ALIMENTOS PERMITIDOS</b>	<b>ALIMENTOS NO PERMITIDOS</b>
FRUTAS	PIZZAS
CEREALES	FRITOS
VERDURAS (Cocidas y blandas como papa, zanahoria, betabel)	CAFÉ (Descafeinado y Té fuerte)
POLLO (PLANCHA)	MATE
LÁCTEOS (Batidos, flan, arroz con leche)	CARNES (grasas), EMBUTIDOS
CARNE (PLANCHA)	GASEOSAS (con gas)
HUEVOS (tibios, revueltos sin aceite ni picantes y duros)	JUGOS CÍTRICOS
PAN Y CEREALES	ALCOHOL
ARROZ CON LECHE	LECHE (Condensada)
LECHE(Entera)	LÁCTEOS (Quesos fuertes, grasos o fermentados, postres lácteos con nata)
FLAN	PRODUCTOS DE TOMATE (puré, salsas)
GELATINA	CONDIMENTOS (Pimienta)
BEBIDAS (SIN ALCOHOL Y SIN GAS)	MENTA
AZÚCAR	CHOCOLATE
MIEL	VINAGRE
HELADOS	GRASAS (nata, manteca, tocino, sebos)

**MEDIDAS:**

- BAJAR DE PESO – NO ALCOHOL.
- ELEVAR CABECERA DE LA CAMA. (COLOCAR TACOS DE 10 CM EN LA CABECERA O FRAZADAS DEBAJO DEL COLCHÓN)
- NO PASAR LARGOS PERIODOS EN AYUNAS.
- ESPERAR 2 HORAS LUEGO DE CENAR PARA IRSE A DORMIR.
- OMEPRAZOL/PANTOPRAZOL/ESOMEPRAZOL:

-----  
-----  
-----



**C.E.O.R.L.**  
**CONSULTORIOS ESPECIALIZADOS EN OTORRINOLARINGOLOGÍA**  
**DIAGNÓSTICO**  
**TRATAMIENTO**  
**Y REHABILITACIÓN**