



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



Recomendaciones dietéticas para hiperémesis y reflujo gastroesofágico

El reflujo gastroesofágico se trata de un malestar abdominal producido tras la ingesta de ciertos alimentos; puede aparecer a consecuencia de alguna patología previa o derivar en otras. Esta dieta trata de reducir y evitar ese malestar para que la alimentación diaria no se convierta en una molestia, y pueda tener una repercusión negativa en la situación nutricional y en la calidad de vida del paciente.

Recomendaciones generales

- Evite los alimentos y bebidas que disminuyen la fuerza de los músculos del esófago:
 - Alcohol
 - Ajo, cebolla, aceites de menta o menta verde (y todos los carminativos en general)
 - Chocolate
 - Bebidas carbonatadas
 - Alimentos de elevado contenido en grasa (fritos, aceite, mantequilla o margarina, carnes grasas, etc.)
- Evite los alimentos o bebidas que irritan o lesionan el esófago:
 - Cítricos y zumos: tomate, naranja, uva
 - Café (normal o descafeinado)
 - Especias (sobre todo la pimienta) y alimentos condimentados
 - Derivados del tomate
 - Alimentos muy calientes o muy fríos
- Procurar tomar con mayor frecuencia los siguientes alimentos:
 - Alimentos ricos en proteínas pero con bajo contenido en grasa (carnes magras, leche desnatada, quesos magros, etc.)
 - Alimentos ricos en hidratos de carbono y bajo contenido en grasa (pan, cereales, pasta, patata, arroz, etc.)
 - Frutas y pan. Parece que estos alimentos, si se consumen al menos en dos comidas diarias evitan la aparición de síntomas y molestias que causa el reflujo.
 - Especias que mejoran la digestión: tomillo, eneldo, laurel, estragón.



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



- Otras recomendaciones:

- Evite las comidas muy abundantes: es mejor realizar cuatro o cinco comidas pequeñas al día.
- Utilice técnicas de cocina que permitan la preparación de alimentos con poca grasa: hervido, al vapor, escalfado, a la plancha, al horno, en papillote.
- Después de las comidas no se eche o se acueste antes de que hayan transcurrido 3 horas.
- Vigile su peso y procure que no aumente. La actividad física tiene un efecto protector en la aparición de síntomas, porque ayuda a controlar el peso
- En caso de consumir legumbres póngalas en remojo toda la noche y échelas a cocer en agua fría.
- Coma con tranquilidad, sentado, en un ambiente favorable. Evite comer de pie.
- No deje pasar más de 4 horas entre comidas.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



Dieta Hiperémesis y Reflujo Gastroesofágico (2100 kcal)

DESAYUNOS

1. Leche semidesnatada (200ml) con cereales sin azúcar (50g) una manzana (150g)
2. Yogur desnatado (125g) con avena (30g), kiwi (120g) y plátano (160g).
3. Leche semidesnatada (200ml). Biscote (16g), aceite de oliva (5g). Melocotón (150g)

MEDIAS MAÑANAS Y MERIENDAS

1. **Yogur desnatado con kiwi:** yogur (125ml), kiwi (120g).
2. **Bocadillo de jamón york bajo en grasa:** pan blanco (30g), jamón (15g), queso fresco (20g).
3. **Yogur desnatado con frutos secos:** yogur desnatado (125g), 3 nueces (30g peladas), pera (125g).

COMIDAS

1. **Menestra:** habas (50g en seco), zanahoria (50g), pimiento rojo (40g), judías (50g en seco), guisantes (50g), patata (70g), aceite de oliva (10g), ternera asada (80g). Pan (60g), Yogur desnatado (125g).
2. **Arroz con verduras:** arroz (60g en seco), alcachofas (60g), pimiento (50g), calabacín (60g), aceite de oliva (10g). **Salmón al horno:** salmón (100g), aceite de oliva (10g). Pan (60g), yogur desnatado (125g)
3. **Espinacas con patata cocida:** espinacas (150g), patata (100g), champiñones (100g). **Pollo al horno sin piel:** pollo (100g), pimiento asado (70g), aceite de oliva (10g). Pan (60g), yogur desnatado (125g).
4. **Ensalada de canónigos con garbanzos:** canónigos (150g), zanahoria rallada (90g), garbanzos (50g en seco), almendras (30g), vinagre y aceite en función de la tolerancia (unas gotas). **Merluza a la plancha con espárragos:** merluza (100g), espárragos (50g), aceite de oliva (10g). Pan (60g), yogur desnatado (125g).
5. **Crema de verduras:** zanahoria (80g), puerro (50g), cebolla (20g), patata (60g), calabacín (70g). **Pechuga de pavo a la plancha:** pavo (100g), aceite de oliva (10g). Pan (60g), yogur desnatado (125g).
6. **Ensalada de Pasta completa:** pasta (70g en seco), atún (40g), aguacate (100 g), queso fresco (50g). Pan (60g), yogur desnatado (125g)
7. **Crema de lentejas con verduras:** lentejas (70g en seco), calabacín (50g), patata (70g), zanahoria (60g), puerro (50g), pimiento verde (60g), leche desnatada (100ml). **Pechuga de pollo a la plancha:** pollo (100g), patatas al horno (80g), aceite de oliva (10g). Pan (60g), yogur desnatado (125g).

CENAS

1. **Revuelto de gulas con pimiento y champiñones:** gulas (100g), pimiento (60g), champiñones (80g), 1 huevo (60g), aceite de oliva (10g). Pan (40g), manzana (150g).
2. **Judías verdes con jamón y zanahoria:** judías verdes (150g en seco), jamón (80g), zanahoria (80g), aceite de oliva (10g). Pan (40g), piña (100g).
3. **Merluza a plancha con ensalada:** merluza (100g), lechuga (100g), maíz (60g), zanahoria (60g), aceite de oliva (10g). Pan (40g), melocotón (150g).
4. **Crema de calabacín:** calabacín (120g), puerro (70g), 2 quesitos (50g), cebolla (30g), aceite de oliva. Pan (40g), pera (120g).
5. **Sopa de pescado:** merluza (100g), gambas (50g), aceite de oliva (10g), cebolla (30g), caldo de pescado casero (150ml de agua, a los que se añaden el pescado y marisco y se cuecen en el agua para que de sabor). Pan (40g), manzana (150g).
6. **Tortilla de patata y jamón:** 2 huevos (120g), patata (150g), aceite de oliva (15g), jamón york (30g). Pan (40g), plátano (160g).
7. **Perca al horno con pimiento:** perca (100g), pimiento asado (70g), aceite de oliva (10g). Pan (40g), melocotón (150g).

RECENAS

1. Vaso de leche semidesnatada (200ml)
2. Yogur desnatado (125g)
3. Cuajada (125g)



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



MEDIDAS CASERAS:

- 1 cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición

