

## • HERNIA DE HIATO

### Alimentos Recomendados:

1. **Comidas pequeñas y frecuentes:** En lugar de tres comidas grandes, opta por cinco o seis comidas más pequeñas a lo largo del día.
2. **Proteínas magras:** Como pollo, pavo, pescado y tofu.
3. **Frutas y verduras no ácidas:** Como manzanas, peras, zanahorias y calabacines.
4. **Cereales integrales:** Como avena, arroz integral y pan integral.
5. **Bebidas:** Bebe suficiente agua a lo largo del día y evita bebidas gaseosas y alcohol.
6. **Evita comer tarde en la noche:** Deja pasar al menos dos horas entre la cena y el momento de acostarte.
7. **Cena al menos 2 horas antes de irte a la cama.**

### Alimentos a Evitar:

1. **Alimentos grasos:** Como carnes rojas, productos procesados y lácteos con alto contenido de grasa.
2. **Alimentos ácidos:** Como cítricos (naranjas, limones), tomates y jugos de frutas ácidas.
3. **Alimentos picantes:** Como chiles y condimentos picantes.
4. **Bebidas gaseosas y alcohol:** Estas pueden aumentar la acidez y la inflamación.

### Ejemplo de Menú Diario:

- **Desayuno:** Avena con frutas frescas y un poco de miel.
- **Media Mañana:** Un puñado de nueces y una manzana.
- **Almuerzo:** Pollo a la parrilla con ensalada de verduras frescas.
- **Merienda:** Yogur natural con una cucharada de semillas de chía.
- **Cena:** Pescado al horno con brócoli y arroz integral.
- **Antes de Dormir:** Un té de hierbas.

Recuerda que es importante consultar con un médico o nutricionista antes de hacer cambios significativos en tu dieta. ¿Hay algo más en lo que pueda ayudarte?

<https://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?v%3Aproject=medlineplus-spanish&v%3Asources=medlineplus-spanish->