

# PLAN DE COMIDAS PARA AFECTADOS DE HERNIA DE HIATO

## Desayunos

- Lunes: Tostada con queso desnatado y vaso de leche desnatada
- Martes: Yogur desnatado y tostada de pavo
- Miércoles: Infusión y tostada con queso fresco desnatado
- Jueves: Vaso de leche desnatada y tostada con aceite de oliva virgen extra
- Viernes: Vaso de leche desnatada y manzana asada
- Sábado: Tostada con aceite de oliva virgen extra y vaso de infusión
- Domingo: Melocotón y vaso de leche desnatada

## Almuerzos

- Lunes: Merluza al horno con calabaza, zanahoria y champiñón
- Martes: Espaguetis con calabacín y pollo
- Miércoles: Quinoa con verduras y pechuga de pollo a la plancha
- Jueves: Tortilla de espinacas y taquitos de pavo
- Viernes: Arroz con conejo
- Sábado: Solomillo de cerdo salteado con verduras
- Domingo: Ensalada de pasta con huevo cocido y pavo

## Cenas

- Lunes: Patata al horno y pechuga de pavo a la plancha con berenjena

## Snacks saludables

- Nueces
- Frutas frescas maduras no ácidas (manzana, pera, sandía, melón)
- Yogur desnatado
- Mini bocata de pavo

## Recomendaciones generales:

- Realiza 5-6 comidas pequeñas al día
- Evita alimentos grasos, ácidos, picantes y bebidas con gas
- Cocina con técnicas sencillas: hervido, plancha, horno
- Mastica bien y come despacio
- Espera 2-3 horas antes de acostarte después de cenar

Este plan se basa en alimentos recomendados para personas con hernia de hiato, como lácteos bajos en grasa, carnes magras, pescado blanco, cereales integrales, frutas no ácidas y verduras cocidas. Recuerda consultar con un nutricionista para adaptar la dieta a tus necesidades específicas.