



SI PADEZCO DE ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO...

¿Qué alimentos puedo consumir?¹

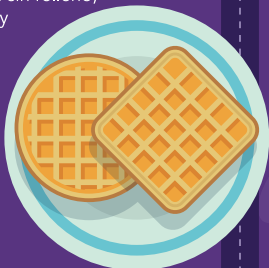
Leche y productos lácteos

Leche descremada, leche baja en grasa (1%), leche evaporada sin grasa, yogurt bajo en grasa, leche de soja baja en grasa, queso cottage.



Harinas y/o carbohidratos

Pan (con o sin harina integral), fideos, cereales inflados y sin azúcar, galletas sin relleno, panqueques, waffles, avena y tortillas de maíz.



Postres

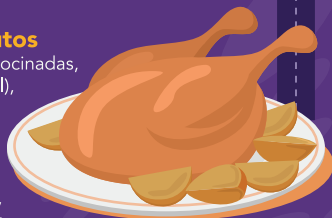
Galletas bajas en grasa, gelatina, postres a base de fruta, helado de fruta, helado bajo en grasa, pudín o natillas con 1% o 2% grasa o sin grasa.

Condimentos/aliños

Sal, orégano, salvia, pimienta, otras especias y hierbas (según se tolere), café descafeinado, té descafeinado, té que no sea de menta.

Carnes o sustitutos

Carnes magras bien cocinadas, aves de corral (sin piel), pescado (fresco o empacado en agua), atún en agua, carne de cerdo magra como lomo, mariscos, quesos bajos en grasa, tofu, frijoles y guisantes, huevo cocido sin grasa.



Frutas

Jugo de manzana, uva y/o pera; bananos, duraznos, fresas, manzanas, papaya, sandía y uvas.



Vegetales

Verduras frescas, congeladas y enlatadas preparadas sin grasa agregada.



Dulces

Azúcar, miel, mermelada, jalea, melaza, jarabe de arce, caramelos duros, malvaviscos.



Grasas

Aderezo bajos en grasa, mayonesa baja en grasa, crema en polvo o líquida baja en grasa, queso crema bajo en grasa, mantequilla ligera y margarina (máximo: 8 cucharaditas por día).



Sopas

Caldos sin grasa, sopas caseras hechas con carne magra y verduras (excepto tomates) y sopas a base de leche descremada o baja en grasa.



Escanee para ingresar al sitio web DMS



Referencia: 1. Información consultada y obtenida del Centro de Nutrición Larisa Páez

Realizado por AstraZeneca CAMCAR Costa Rica S.A. Roble Corporate Center, 5to piso, Escazú, San José, Costa Rica, teléfono: (506) 2201 3400, apartado postal: 993-1260 Escazú. www.camcar.astrazeneca.com para AstraZeneca CAMCAR S.A. Para reportar un efecto adverso envíe un email a CAMCAR.Patientsafety@astrazeneca.com. Material exclusivo para el profesional de la salud y pacientes. CC-4744/Febrero 2023

AstraZeneca



SI PADEZCO DE ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO...

¿Qué alimentos no debo consumir?¹

Lácteos

Leche entera, leche con chocolate, yogur con grasa, batidos con leche granosa, helados de leche, quesos maduros, requesón o bebidas de chocolate.



Carbohidratos

Panes y cereales preparados con ingredientes altos en grasa como croissants o repostería en general. Galletas con relleno, rosquillas, panecillos dulces, muffins, granola, pizza, tostadas francesas, papas fritas o tostadas.



Postres

Queques, galletas y pasteles, helados de leche, cualquier postres que contenga glaseado de chocolate, pudín de leche entera.

Condimentos / Aliños

Espicias y hierbas en salsas a base de tomate, chile y jalapeño, vinagre, café con cafeína o con sabor a menta y/o té, bebidas alcohólicas, bebidas carbonatadas.



Carnes y sustitutos

Versiónes fritas de carne, pollo, pescado o huevos, carnes procesadas con grasa como salchichas o jamones regulares, frijoles refritos.



Frutas

Frutas cítricas como naranja, lima, limón, mandarina, piña y jugos de estas frutas



Vegetales

Vegetales fritos o cremosos, tomates y productos de tomate, cebollas, jugos de vegetales



Dulces

Coco, caramelos rellenos de crema, nueces, chocolate y menta.



Grasas

Salsas tipo gravy, cremas espesas, tocineta, grasa de la carne, mantequilla regular, aceites vegetales, aceitunas, aguacate, mantequilla de maní (limitar a 4 cucharadas por día)



Sopas

Sopas regulares a base de crema y tomate



Escanee para ingresar al sitio web DMS



Referencia: 1. Información consultada y obtenida del Centro de Nutrición Larisa Páez

Realizado por AstraZeneca CAMCAR Costa Rica S.A. Roble Corporate Center, 5to piso, Escazú, San José, Costa Rica, teléfono: (506) 2201 3400, apartado postal: 993-1260 Escazú. www.camcar.astrazeneca.com para AstraZeneca CAMCAR S.A. Para reportar un efecto adverso envíe un email a CAMCAR.Patientsafety@astrazeneca.com. Material exclusivo para el profesional de la salud y pacientes. CC-4744/Febrero 2023

AstraZeneca