



ACIDEZ Y MALESTAR ESTOMACAL DURANTE EL EMBARAZO

¿POR QUÉ ME SIENTO ASÍ?

¡Culpe a sus hormonas! Relajan los músculos de su cuerpo, incluido el que mantiene el ácido en el estómago. También ralentizan la digestión, por lo que la comida se queda en el estómago por más tiempo. ¿Cuál es el resultado? Una sensación de ardor en el pecho, hinchazón, saciedad, eructos e incluso náuseas o vómitos.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Evite usar ropa apretada. Usar ropa demasiado ajustada puede empeorar la acidez estomacal.
- Coma comidas pequeñas. Mantener el estómago lleno (pero no demasiado lleno) puede ayudar a prevenir la acidez y el malestar estomacal.
- Sorba lentamente. Beba pequeñas cantidades de líquido con sus comidas y consuma la mayoría de ellos entre comidas.
- Dé un paseo después de comer. Esto puede ayudar con la digestión, así como también disminuir el estrés, factor que puede desencadenar la acidez estomacal.
- Trate de no acostarse justo después de comer. Acostarse provoca que el ácido estomacal vaya hacia arriba y cause acidez estomacal. Espere de dos a tres horas después de comer para acostarse.
- Tenga su cabeza elevada cuando duerma. Poner la cabeza de cuatro a seis pulgadas más alta que su cuerpo puede ayudar.
- Deje de fumar.

➤➤➤ No tome ningún medicamento, antiácido o remedio casero sin haberlo consultado primero con su proveedor de atención médica.



TENGA CUIDADO CON ESTOS ALIMENTOS DETONANTES COMUNES.

- Bebidas con cafeína, como el café y el té
- Alimentos grasosos y fritos
- Bebidas carbonatadas como refrescos o agua con gas
- Alimentos ácidos como jugo de naranja y limonada, jitomates, salsa de tomate y catsup
- Salsa y comidas picantes
- Cebolla y ajo
- Chocolate y menta

MENÚ AMABLE PARA LA ACIDEZ ESTOMACAL

DESAYUNO:

- 2 huevos
- Trozos de manzana
- Tostadas de trigo integral
- Leche

TENTEMPÍE:

- Yogur con un durazno en rodajas

ALMUERZO:

- Tortillas pequeñas de maíz con frijoles, lechuga, queso bajo en grasa
- Sandía
- Leche

TENTEMPÍE:

- Palitos de zanahoria y apio con puré de garbanzos
- Galletas saladas de grano integral
- Uvas

CENA:

- Ensalada de espinacas con aderezo ranch
- Muslo de pollo a la parrilla
- Camote al horno
- Agua

TENTEMPÍE:

- Cereal con leche, medio plátano con crema de cacahuete (maní)

