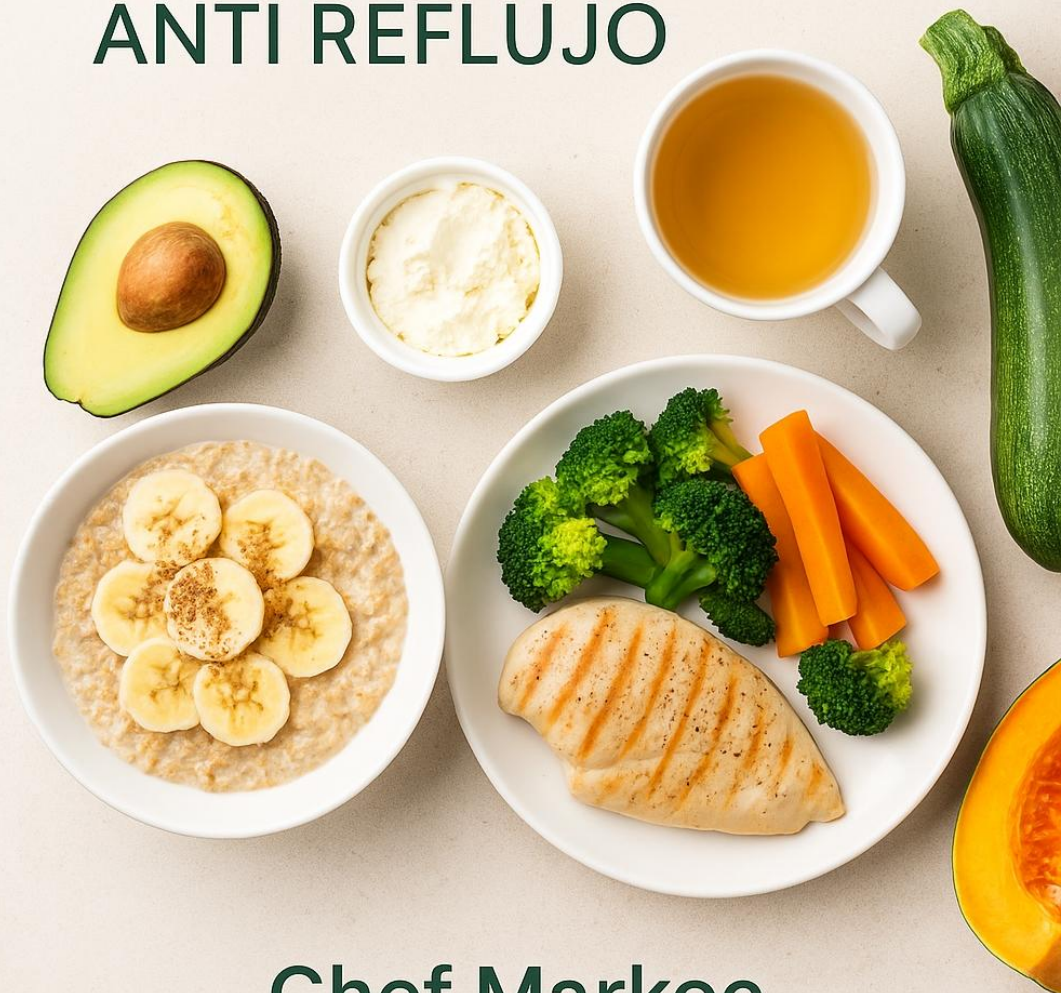


7 DÍAS SIN ACIDEZ

DIETA SEMANAL
ANTI REFLUJO



Chef Markoc

“7 DIAS SIN ACIDEZ: TU GUIA PRACTICA PARA UNA SEMANA SIN REFLUJO”

Una dieta completa, sencilla y efectiva para calmar el estómago y recuperar tu bienestar.

Índice del contenido:

- 1) Introducción: ¿Qué es el reflujo y por qué se produce?
- 2) Principios básicos de una dieta anti reflujo
- 3) Lista de alimentos recomendados y prohibidos
- 4) Menú semanal completo (7 días)
- 5) Desayuno, media mañana, comida, merienda, cena
- 6) Recetas sencillas y rápidas
- 7) Consejos para hábitos saludables
- 8) Bonus: Infusiones calmantes

Introducción: ¿Qué es el reflujo y por qué se produce?

El reflujo gastroesofágico es una condición digestiva que ocurre cuando los ácidos del estómago suben hacia el esófago, provocando una sensación de ardor, acidez o incluso dolor en el pecho. Aunque muchas personas lo experimentan ocasionalmente, cuando se vuelve frecuente puede afectar significativamente la calidad de vida.

Las causas son variadas: desde una alimentación inadecuada hasta el estrés, el sobrepeso o ciertos hábitos diarios como

acostarse después de comer o fumar. Sin embargo, uno de los factores más importantes —y que podemos controlar directamente— es la alimentación.

Una dieta equilibrada, suave y libre de irritantes puede marcar la diferencia. Comer bien no solo alivia los síntomas, sino que también fortalece el sistema digestivo, mejora el descanso y aporta una sensación general de bienestar.

Este eBook está diseñado para ayudarte a recuperar el equilibrio. Aquí encontrarás una guía práctica con:

Una lista clara de alimentos recomendados y alimentos que debes evitar.

Un menú completo para 7 días, con 5 comidas diarias.

Consejos simples pero efectivos para cambiar hábitos nocivos.

No necesitas medicamentos caros ni dietas complicadas. Solo necesitas constancia, conciencia... y el poder de la comida natural.

Principios básicos de una dieta anti reflujo

Para controlar el reflujo de forma natural, la clave no es solo qué comes, sino también cómo y cuándo comes. Estos principios te ayudarán a diseñar una alimentación que calme el estómago, reduzca la inflamación y prevenga la acidez.

1. Comidas pequeñas y frecuentes

Evita las comidas grandes. Es mejor comer 4 a 5 veces al día en porciones moderadas. Esto evita la sobrecarga del estómago y reduce la presión que empuja el ácido hacia el esófago.

2. No comer tarde por la noche

Cena al menos 2-3 horas antes de acostarte. Dormir con el estómago lleno favorece el reflujo.

3. Evita alimentos irritantes

Reduce o elimina estos alimentos que debilitan el esfínter esofágico inferior o aumentan la acidez:

Fritos y empanados

Tomate crudo y salsas de tomate

Cítricos (naranja, limón, pomelo)

Café, té negro y bebidas energéticas

Chocolate

Alcohol y tabaco

Comidas muy condimentadas o picantes

4. Elige alimentos calmantes y suaves

Opta por verduras cocidas, cereales integrales, proteínas magras y frutas no ácidas. Estos alimentos ayudan a neutralizar el ácido y favorecen la digestión.

5. Evita comer con el estómago vacío por mucho tiempo

Saltarse comidas o ayunar sin supervisión puede irritar el estómago y aumentar la acidez.

6. Incluye hábitos saludables

Mastica bien y come despacio.

Bebe agua entre comidas, no durante.

Evita ropa ajustada en la zona abdominal.

Duerme con la cabeza ligeramente elevada si sufres reflujo nocturno.

Reduce el estrés con caminatas, respiración consciente o meditación suave.

Con estos principios como base, ahora estás listo para seguir un plan semanal completo, adaptado especialmente para personas con reflujo.

Lista de alimentos recomendados y prohibidos

Antes de comenzar con el menú semanal, es esencial conocer qué alimentos son nuestros aliados... y cuáles debemos evitar si queremos mantener a raya el reflujo.

✓ Alimentos recomendados (seguros y calmantes)

Verduras (preferiblemente cocidas o al vapor)

Calabacín

Zanahoria

Patata

Calabaza

Espinaca cocida

Acelga

Brócoli cocido

Judías verdes

Cereales y almidones

Arroz blanco o integral

Avena cocida

Pan integral sin semillas

Pasta sin tomate

Patata y batata al vapor o hervidas

Proteínas ligeras

Pollo o pavo (sin piel, cocidos sin grasa)

Pescado blanco (como merluza, lenguado o bacalao)

Clara de huevo

Tofu o seitán

Lácteos (opcional, sin grasa y naturales)

Yogur natural sin azúcar (si se tolera)

Leche vegetal sin azúcar (almendras, avena, arroz)

Queso fresco desnatado (tipo ricotta, requesón)

Frutas no ácidas

Plátano maduro

Pera madura o cocida

Manzana al horno o cocida

Melón

Papaya

Sandía

Grasas buenas (en cantidades pequeñas)

Aceite de oliva virgen extra

Aguacate (en poca cantidad)

Semillas de lino o chía molidas

Infusiones digestivas

Manzanilla

Jengibre suave

Melisa

Tilo

✗ Alimentos que debes evitar (desencadenan el reflujo)

Ácidos y picantes

Tomate y derivados (salsa, jugo, etc.)

Cítricos (naranja, limón, pomelo)

Comidas muy condimentadas

Ajo y cebolla crudos

Chile, pimienta negra y curry fuerte

Grasas, fritos y azúcares

Embutidos y carnes grasas

Alimentos fritos o empanados

Bollería industrial y dulces

Chocolate

Quesos curados y muy grasos

Mantequilla y margarinas

Bebidas irritantes

Café

Té negro o verde fuerte

Alcohol (vino, cerveza, licores)

Refrescos con gas

Bebidas energéticas

Otros

Tabaco

Comer en exceso o muy rápido

Acostarse después de comer sin esperar al menos 2 horas y media o 3.

Menú Semanal Anti Reflujo

Día 1

Desayuno: Avena cocida con leche de almendras + plátano maduro en rodajas

Media mañana: Manzana al horno con canela

Comida: Pechuga de pollo a la plancha + puré de patatas + calabacín cocido

Merienda: Yogur natural sin azúcar + pera cocida

Cena: Crema de calabaza + tostada de pan integral con ricotta

Día 2

Desayuno: Pan integral con aguacate suave + infusión de manzanilla

Media mañana: Un puñado de avena remojada con leche vegetal y trozos de papaya

Comida: Merluza al vapor + arroz blanco + zanahoria hervida

Merienda: Compota de manzana casera

Cena: Puré de calabacín y patata + trocito de pan integral

Día 3

Desayuno: Gachas de avena con leche de arroz + semillas de lino molidas

Media mañana: Melón (en pequeña cantidad y bien maduro)

Comida: Filete de pavo a la plancha + batata hervida + espinacas salteadas suavemente

Merienda: Yogur natural + media banana

Cena: Sopa de verduras suaves + tostada integral con queso fresco

Día 4

Desayuno: Pan integral con ricotta y compota de pera

Media mañana: Taza pequeña de papaya fresca

Comida: Arroz integral + tofu al horno con calabaza

Merienda: Galletas caseras de avena (sin azúcar ni grasa)

Cena: Crema de zanahoria + puré de patata suave

Día 5

Desayuno: Avena cocida con manzana rallada y semillas molidas

Media mañana: Sandía en cubitos (si se tolera bien)

Comida: Pollo hervido desmenuzado + arroz + judías verdes

Merienda: Yogur vegetal natural con lino molido

Cena: Crema de espinacas cocidas + tostada de pan integral

Día 6

Desayuno: Pan integral tostado con puré de plátano y canela

Media mañana: Pera madura

Comida: Lenguado al horno + puré de calabacín + patata hervida

Merienda: Compota de fruta casera + infusión de melisa

Cena: Sopa suave de verduras + pan integral con aguacate

Día 7

Desayuno: Avena cocida + papaya picada + pizca de lino molido

Media mañana: Manzana cocida con toque de canela

Comida: Albóndigas de pavo al horno (sin tomate) + arroz blanco + brócoli cocido

Merienda: Yogur natural sin azúcar + galletita de avena casera

Cena: Puré de calabaza + pan integral con ricotta

Recetas sencillas para calmar el reflujo

1. Crema de calabaza suave

Ingredientes:

300 g de calabaza

1 patata pequeña

1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

500 ml de agua

Sal marina (mínima, opcional)

Preparación:

Pela y corta la calabaza y la patata en cubos.

Cocina en una olla con el agua durante 20 minutos o hasta que estén muy tiernas.

Tritura todo hasta obtener una textura cremosa.

Añade el aceite de oliva en crudo antes de servir.

2. Merluza al vapor con zanahorias

Ingredientes:

1 filete de merluza fresca o congelada

1 zanahoria

Sal (opcional)

Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Pela y corta la zanahoria en rodajas finas.

Cocina la zanahoria al vapor durante 10 minutos.

Añade el filete de merluza y cocina 7-8 minutos más.

Sirve con unas gotas de aceite de oliva.

3. Puré de patata y calabacín

Ingredientes:

1 patata mediana

1 calabacín pequeño

Agua para hervir

Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Pela la patata y corta el calabacín (sin pelar si es ecológico).

Hierve ambos hasta que estén blandos.

Tritura o pasa por pasapuré.

Añade aceite en crudo y mezcla.

4. Compota rápida de manzana y plátano

Ingredientes:

1 manzana

1/2 plátano maduro

Canela (opcional)

Preparación:

Pela y corta la manzana en cubos. Cocínala al vapor 10 minutos.

Tritura junto al plátano hasta obtener una crema.

Añade una pizca de canela si se tolera bien.

5. Tostada de pan integral con ricotta y pera cocida

Ingredientes:

1 rebanada de pan integral

2 cucharadas de ricotta o requesón

1/2 pera cocida en agua sin azúcar

Preparación:

Tuesta ligeramente el pan integral.

Unta con ricotta.

Añade rodajas finas de pera cocida encima.

Estas recetas están pensadas para cuidar tu estómago sin renunciar al sabor. En la próxima sección te daré consejos útiles de estilo de vida y hábitos saludables para reforzar los efectos de la dieta.

Hábitos y estilo de vida para decir adiós al reflujo

La alimentación es fundamental, pero tus hábitos diarios son igual de importantes. Adoptar una rutina saludable puede reducir notablemente los episodios de acidez, mejorar tu digestión y darte más energía.

Aquí tienes los consejos clave para acompañar tu nueva dieta anti reflujo:

1. Evita acostarte después de comer

Deja pasar al menos 2 a 3 horas entre la cena y la hora de dormir. Esto permite que tu estómago vacíe parte del contenido y reduce el riesgo de que el ácido suba al esófago mientras estás acostado.

2. Reduce el estrés de forma natural

El estrés altera la digestión y puede empeorar los síntomas de reflujo. Para ayudarte a relajarte, puedes practicar:

Respiración profunda consciente

Paseos tranquilos al aire libre

Estiramientos suaves o yoga

Meditación guiada o música de relajación

Sigue nuestro canal de YouTube [EquilibrioMental365](https://www.youtube.com/EquilibrioMental365) donde compartimos herramientas, ejercicios y frases poderosas para ayudarte a vivir con más calma y equilibrio.

3. Evita beber líquidos durante las comidas

Beber demasiado durante las comidas puede diluir los jugos gástricos y dificultar la digestión. Es mejor tomar agua entre comidas, no durante.

4. No uses ropa que apriete el abdomen

Evita cinturones ajustados o pantalones muy ceñidos. Presionar la zona abdominal favorece la subida del ácido.

5. Duerme con la cabeza ligeramente elevada

Si sufres de reflujo nocturno, levanta la cabecera de la cama unos 15-20 cm o usa una almohada alta en forma de cuña. Esto ayuda a que el ácido no suba mientras duermes.

6. Deja el tabaco y el alcohol

El tabaco relaja el esfínter que separa el estómago del esófago, y el alcohol irrita la mucosa. Reducir o eliminar ambos hábitos mejora significativamente los síntomas.

7. Come despacio y mastica bien

Dedica al menos 20 minutos a cada comida. Comer deprisa impide una correcta digestión, favoreciendo gases, hinchazón y acidez.

8. Mantén un peso saludable

El sobrepeso abdominal aumenta la presión en el estómago y favorece el reflujo. Una dieta equilibrada y algo de movimiento diario pueden ayudarte a lograr un peso estable.

Recuerda: pequeños cambios, sostenidos en el tiempo, generan grandes transformaciones.

Y si sientes que necesitas apoyo mental y motivación para no rendirte en el camino, suscríbete a nuestro canal

[EquilibrioMental365](#). Estamos aquí para acompañarte.

Conclusión: Tu bienestar empieza hoy

Cuidarte no significa restringirte, sino escuchar lo que tu cuerpo necesita. Si has llegado hasta aquí, ya has dado un paso importante: informarte, tomar conciencia y decidir cambiar.

El reflujo no tiene por qué controlar tu vida. Con una alimentación adecuada, hábitos saludables y un enfoque más consciente, puedes recuperar el equilibrio, la energía y el bienestar que mereces.

Este eBook es solo el comienzo. Úsalo como una guía práctica, vuelve a él siempre que lo necesites y comparte este conocimiento con quien pueda necesitarlo.

Recuerda: comer bien también es un acto de amor propio.

Síguenos en YouTube: EquilibrioMental365

En nuestro canal compartimos:

- Consejos para manejar el estrés y la ansiedad
- Frases que inspiran y fortalecen la mente
- Técnicas sencillas de respiración y relajación
- Contenido motivador para acompañarte día a día

Suscríbete y activa la campanita para no perderte ningún vídeo.

Tu paz interior también forma parte del tratamiento.

BONUS: Infusiones calmantes para el reflujo

Estas infusiones naturales pueden ayudarte a relajar el sistema digestivo y reducir la acidez. Tómalas entre comidas o antes de dormir:

Manzanilla

Calma el estómago y ayuda a reducir la inflamación.

Melisa (toronjil)

Relajante natural, ideal para las noches.

Jengibre suave

Usa una rodaja pequeña en agua caliente. Evita si es demasiado picante para ti.

Regaliz (natural)

Tiene propiedades protectoras para la mucosa gástrica. No apto para personas con **Hipertensión**.

Tilo

Alivia la tensión nerviosa y mejora la digestión cuando el reflujo es causado por ansiedad.

Gracias por confiar

Gracias por tomarte el tiempo de leer este eBook.

Gracias por elegirte a ti mismo.

Y gracias por formar parte de una comunidad que cree en una salud más natural, libre y consciente.

Con cariño,

Chef Markoc (CucinandoAndo) & EquilibrioMental365