



## Acidez: Lo Que Puede Hacer

### Coma cinco o seis comidas pequeñas al día, en lugar de dos o tres comidas grandes.

- Coma lentamente y en pequeñas porciones
- Coma solo porciones pequeñas (2 o 3 onzas) de carne magra por vez
- Limite la cantidad de líquido que bebe con las comidas
- Beba sorbos de agua o leche, o coma una cucharada de yogur

### Párese o siéntese derecha después de comer.

- Después de comer, espere al menos 2 o 3 horas antes de recostarse o de acostarse a dormir
- Duerma o descanse con almohadas debajo de los hombros para levantarse el cuerpo

### La actividad física podría ayudar a que desaparezca la acidez.

- Salga a caminar tranquila
- Siéntese tranquila y respire profundo
- Pruebe el ejercicio de volar:
  - ◆ Siéntese en el piso con las piernas cruzadas
  - ◆ Estire los brazos a los lados
  - ◆ Junte el dorso de las manos por encima de la cabeza
  - ◆ Suba y baje los brazos rápidamente
  - ◆ Trate de hacerlo diez veces

### Use ropa suelta y cómoda; evite las bandas de la cintura apretadas.

### No comer las siguientes comidas podría ayudarle:

- Comidas grasosas o fritas
- Comidas picantes, como con chiles, pimienta o curry
- Pizza
- Chorizos, tocino y otras carnes grasosas
- Ajo y cebollas
- Alimentos ácidos, como jitomates, cítricos, salsa
- Café (de cualquier tipo)
- Refrescos o té con cafeína
- Chocolate
- Bebidas carbonatadas



No beba alcohol ni fume cigarrillos. Le pueden empeorar la acidez y pueden hacerle daño al bebé.