

The page features several decorative food illustrations in a flat, colorful style. In the top left, a plate with green leafy vegetables, a tomato slice, and a cucumber. In the top center, a plate with a waffle, a tomato slice, and a small white cube. In the top right, a bowl with a waffle, a tomato slice, and a small white cube. In the middle left, a plate with a waffle, a tomato slice, and a small white cube. In the middle right, a plate with a waffle, a tomato slice, and a small white cube. In the bottom left, a plate with a waffle, a tomato slice, and a small white cube. In the bottom center, a plate with a waffle, a tomato slice, and a small white cube. In the bottom right, a plate with a waffle, a tomato slice, and a small white cube.

COME SANO, VIVE SANO

PARA PRINCIPIANTES



ELABORADO POR:
DRA. ROSA ORELLANA-
OTORRINOLARINGOLOGÍA

ÍNDICE

CONTENIDO DEL INFORME

¿Qué es el reflujo de garganta?	3
Lista de alimentos	4
Recomendaciones	9

En esta edición te comparto una lista importante de alimentos que tienen un **PH ácido y alcalino**. Además; el secreto para obtener una recuperación rápida la cual es: **ELIMINAR / DISMINUIR EL CONSUMO** de alimentos con PH ácido y sustituirlos por unos que contengan PH alcalino.

¿QUÉ ES EL REFLUJO DE GARGANTA?

El reflujo de garganta es DIFERENTE al reflujo del estómago, en el cuál la pepsina (que es una enzima) te ayuda a degradar alimentos (proteínas) por lo que solo se activa en medios ácidos. Entonces todo alimento o bebidas que consumas con un PH menor a 5 lo activa , generando inflamación a tu garganta y provoca síntomas variados siendo el inicial; carraspeo y pequeña flema, esta puede ir agravandose progresivamente.

ALIMENTOS CON PH > 5

Estos son los alimentos que debes incorporar en tus comidas con más frecuencias ya que nuestra garganta necesita aquellos con un PH MAYOR A 5.

Almendras - leche	6.5	Col morado	6.3
Palta	7.8	Col rizada	6.1
Plátano	5.6	Café negro	5
Pimiento	6	Café con leche	6.2
Pimiento morron verde	5.1	Maiz	6.9
Beterraga	6.1	Berenjena morada	6.3
Agua embotellada	7	Hinojo	6.9
Brocoli	6.3	Jengibre	6.5
Repollo	6	Nabo	6.2

ALIMENTOS CON PH > 5

Estos son los alimentos que debes incorporar en tus comidas con más frecuencias ya que nuestra garganta necesita aquellos con un PH MAYOR A 5.

Cebolla amarilla	6.3
Pancake avena plátano	6.8
Perejil	6.1
Pera bosc	5.3
Zanahoria blanca chirivia	6.1
Arverja en lata	5.8
Arverja verde en lata	5.2
Arverja verde fresca	6.3
Salsa italiana	5.2

ALIMENTOS CON PH < 5

Alimentos que debes retirar de tu consumo diario por el alto porcentaje en PH que genera complicaciones con el reflujo.

Agave, nectar	4.5	Zanahoria	3.7
Manzana fiji	4.8	Cereza	3.9
Manzana gala	4.2	Coca cola dieta	3.7
Manzana roja	4.5	Coca cola	2.8
Pimiento morron naranja	4.8	Coke zero	3.3
Pimiento morron rojo	4.9	Jugo cranberry	2.9
Zarzamora	3.7	Tomates en lata	4
Arándanos	3.7	Gatorade	3
Aderezo Cesar	3.5	Tomate crudo o cocido	4.4

ALIMENTOS CON PH < 5

Alimentos que debes retirar de tu consumo diario por el alto porcentaje en PH que genera complicaciones con el reflujo.

Naranja tangelo	3.8	Granada	3.3
Jugo de naranja	3.8	Uva verde sin semilla	3.6
Durazno	3.6	Pomelo	3.4
San Pellegrino	4.8	Salsa picante	3.1
Pepsi Diet	2.9	Té helado	3.2
Pepsi	3.5	Ketchup	3.4
Pepinillo en lata	3.7	Kiwi	3.4
Piña	3.4	Limon	2.9
Granada en jugo	2.8	Lima	2.7

ALIMENTOS CON PH < 5

Alimentos que debes retirar de tu consumo diario por el alto porcentaje en PH que genera complicaciones con el reflujo.

Mandarina	3.2
Mango	3.7
Yogurt con frutas	4.5
Yogurt 1% grasa	4

MEJORA EL REFLUJO DE GARGANTA CON ESTA LISTA

Te dejo esta lista de bebidas y alimentos que debes consumir para mejorar el reflujo de garganta.

Melón	Avena
Sandía	Jengibre / kiñón
Aloe vera o sábila	Carne de pollo / pavo (evitar comerlo frito)
Ensaladas y vegetales crudos o cocidos (excepto cebolla, tomate, ajo, pimienta).	Pescado (crudo, grill, al vapor, hervido)
Arroz integral	Tofu
Trigo	Pan de grano entero

RECOMENDACIONES

- Es preferible que la cena sea temprano (máximo 19:00 HRS) y en poca cantidad.
- Luego de la cena debes esperar 3 horas para acostarte.
- Alcaliniza tu garganta tomando agua alcalina (PH mayor a 8), además gárgaras con agua y bicarbonato.

RECOMENDACIONES

- Evita procesados así como alimentos empaquetados.
- Toma temporalmente sábila con papaya o melón en el desayuno.
- Identifica si algún alimento provoca mayor malestar para suspenderlo temporalmente.
- Recuerda , lo mejor es tener el **conocimiento** para seleccionar adecuadamente tus alimentos, y evita no caer en el estrés.

¡GRACIAS!

Espero haber ayudado a identificar más sobre los alimentos correctos y que ayudarán mucho en tu proceso de reflujo de garganta.

Dra Rosa Orellana
Especialista en Otorrinolaringología
Medicina Integrativa y Ortomolecular
Director Médico en Hampi Bienestar Integral