

- **Alimentos Permitidos**

- **Huevos:** Tibios, revueltos sin aceites ni picantes, ponché y duros.
- **Carnes:** Pollo, de cordero, vaca y ternera pero suaves y sin grasas.
- **Pan y Cereales:** Pan tostado o blanco, avena, harina de maíz, arroz y atole.
- **Verduras:** Cocidas y blandas como papa, zanahoria, betabel y otras.
 - **Postres:** Galletas, arroz con leche, flan y gelatina
 - **Bebidas:** Sin gas y no ácidas.
 - **Condimentos:** Poca sal y azúcar.

- **Alimentos Prohibidos**

- **Café y Bebidas de cola:** La cafeína estimula la secreción del jugo gástrico en el estómago.
- **Jugo de Cítricos:** Los cuales son muy ácidos y pueden causar molestias.
 - **Alcohol:** El cual es un estimulante de la secreción ácida.
- **Leche:** Especialmente derivados ácidos (yoghurth, queso). Es un potente estimulador de la secreción ácida.
- **Productos de Tomate:** El tomate y sus derivados, puré, catsup, etc, son muy ácidos.
 - **Vinagre, Pimienta y Menta:** Son muy irritantes para el estómago.
- **Postres:** El chocolate, la nuez y las pasas activan la secreción ácida en el estómago.
- **Grasas:** Son un potente estimulador de la secreción ácida del estómago; además, favorecen enormemente la apertura del esfínter esofágico inferior aumentando el material refluido hacia el esófago.