Dr. Zadur Kaloyan
Cirugía Gastrointestinal · Laparoscópica · Robótica
Especialista en reflujo, hernia hiatal y hernias de pared abdominal

REFLUJO · ALIMENTACIÓN

Qué sí puedes comer si tienes reflujo

No existe una lista universal de alimentos "prohibidos". Lo que sí existe son opciones que, por su composición y su forma de preparación, **suelen tolerarse mejor**. Usa esta guía como punto de partida: si algo te da síntomas de forma constante, evítalo aunque aparezca aquí.

01 Opciones que suelen caer bien

Carbohidratos
Avena, arroz, papa o camote, tortilla, pan, pasta, quinoa, cereales integrales.

Proteínas
Pollo, pavo, pescado, atún, huevo, cortes magros, yogurt natural o griego, leguminosas.

Yogurt y leguminosas solo si no te distienden.

Frutas
Plátano, manzana, pera, melón, sandía, papaya, frutos rojos.

Verduras
Calabacita, zanahoria, pepino, espinaca, lechuga, ejotes, brócoli, coliflor, espárragos.

Si brócoli o coliflor te inflaman, reduce la porción.

Grasas
Aguacate, aceite de oliva, nueces, almendras, semillas (chía, linaza, calabaza).

Saludable no significa ilimitado: mucha grasa en una sola comida también da síntomas.

Bebidas
Agua natural, leche baja en grasa si la toleras, infusiones sin cafeína y sin menta.

El alcohol y las bebidas con gas suelen empeorar los síntomas en muchas personas.

02 Cambia esto por esto

EN VEZ DE…		PRUEBA…
Pollo frito o empanizado	→	**Asado, al horno, a la plancha o air fryer**
Carne muy grasosa	→	**Corte magro**
Papas fritas	→	**Papa al horno o cocida**
Salsas cremosas	→	**Salsas caseras ligeras, hierbas, limón al gusto**
Refresco o agua mineral con la comida	→	**Agua natural**
Café, si notas que te da síntomas	→	**Descafeinado o una taza menos**
Cena abundante y tarde	→	**Cena ligera, 3 horas antes de acostarte**

03 La pregunta que más me hacen

¿Tengo que dejar café, tomate, chocolate, picante y cítricos?

No necesariamente.

No hay buena evidencia para prohibirlos a todos por igual. Si alguno te provoca síntomas de forma consistente, redúcelo o evítalo. Si lo comes sin problema, no tienes por qué eliminarlo solo porque aparece en una lista genérica. **Una dieta demasiado restrictiva es difícil de sostener y rara vez es necesaria.**

Médico Cirujano 12582841 · Especialidad 15651933
Universidad de Monterrey
MTY 81 1007 5087 · TIJ 664 314 7583
dr@drkaloyan.com · drkaloyan.com
Hospital Ángeles
Valle Oriente · Piso 7

04 Más allá del plato: lo que más ayuda

1 No te acuestes recién comido
Deja 2–3 horas entre la última comida y la cama. Evita comidas enormes, sobre todo de noche.

2 Eleva la cabecera de la cama
15–20 cm con bloques bajo las patas o una cuña. Apilar almohadas no funciona igual.

3 Menos fritura y exceso de grasa
Es el ajuste de alimentación con más impacto para la mayoría.

4 Peso y tabaco
Si hay sobrepeso, bajar algunos kilos reduce los síntomas. Fumar debilita la barrera antirreflujo.

05 Cuándo ya no basta con la dieta

BUSCA VALORACIÓN PRONTO SI TIENES

- Dificultad o dolor al tragar, o sensación de que la comida se atora
- Pérdida de peso sin proponértelo
- Vómito con sangre o evacuaciones negras
- Anemia o cansancio sin explicación
- Síntomas nuevos después de los 50 años

VALE LA PENA UNA VALORACIÓN SI

- Tienes síntomas 2 o más veces por semana a pesar de estos cambios
- Llevas meses dependiendo de omeprazol u otro medicamento
- Regurgitas comida, tienes tos crónica, ronquera o te despiertas con ardor
- Ya te dijeron que tienes hernia hiatal

06 Cómo puedo ayudarte

PASO 1
Valoración
Escucho tu historia completa y reviso estudios previos. Muchas personas mejoran solo con ajustes bien dirigidos.

PASO 2
Diagnóstico preciso
Solo si hace falta: endoscopia, pH-metría o manometría, para confirmar qué está pasando antes de decidir.

PASO 3
Tratamiento a tu medida
Médico primero. Si está indicada, cirugía antirreflujo y de hernia hiatal por laparoscopia o robótica.

Mi principio: **la operación menos invasiva que sea apropiada para ti** — y solo cuando realmente la necesitas.

Certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía General · Fellowship en cirugía laparoscópica gastrointestinal avanzada · Certificación en cirugía robótica da Vinci

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Tu cirugía en pagos, sin necesidad de tarjeta de crédito. Pregunta requisitos y condiciones por WhatsApp.

¿Tus síntomas siguen? Revisemos tu caso.

Consulta presencial y en línea, en Monterrey, Tijuana o desde tu ciudad.

WHATSAPP Y LLAMADAS
MTY **81 1007 5087**
TIJ **664 314 7583**

Monterrey
Hospital Ángeles Valle Oriente, Piso 7

Tijuana
Del Prado Medical Tower

En línea
Videoconsulta desde cualquier ciudad

@drkaloyan · drkaloyan.com

Escanea para agendar

Médico Cirujano 12582841 · Especialidad 15651933
Universidad de Monterrey

MTY 81 1007 5087 · TIJ 664 314 7583
dr@drkaloyan.com · drkaloyan.com

Hospital Ángeles
Valle Oriente · Piso 7

Guía informativa y educativa. No sustituye una consulta médica ni establece una relación médico-paciente; cada caso es distinto. Ante síntomas de alarma, busca atención médica oportuna. Actualización: octubre de 2026.