

# Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



## La Acidez o Acedía

Cuál es la causa de la acidez? La acidez o indigestión, es un dolor de quemadura a la parte de arriba de su estómago. “La acidez” es causada cuando la comida se mezcla con el ácido del estómago y es empujada hacia arriba, hacia el esófago. Usualmente la acidez o acedía ocurre durante los tres últimos meses del embarazo porque el bebé incrementa la presión en los órganos del aparato digestivo.

### Pruebe o intente estos consejos:

- Coma 4 o 5 comidas pequeñas en lugar de 2 o 3 comidas grandes al día.
- Coma más lento y mastique sus alimentos muy bien.
- Alimentese con comida sana y elija alimentos recomendados por la Pirámida Alimenticia. Evite grasas extras en su dieta.
- Haga su última comida 2 o 3 horas antes de que se vaya a dormir.
- Evite alimentos grasosos, alimentos con muchas especies o condimentos y la cafeína.

- Aprenda a reconocer los alimentos que le causan acidez y trate de evitar esos alimentos.
- Tome líquidos entre comidas.



- Use ropa suelta.
- Camine después de comer.



- No fume.
- Incremente la cantidad de peso recomendado por su médico. El exceso de peso puede incrementar la acidez.
- Trate de reducir el estrés o tensión.

NOTA: Consulte con su médico antes de tomar cualquier medicina antiácida para la acidez.

### **Lecturas Recomendadas:**

Dairy Council of California (1990). *Pregnancy: A special time for nutrition and good health*. Sacramento, CA: Author.

Eisenberg, Arlene, Murkoff, Heidi E., and Hathaway, Sandee. E. (1986) *What to eat when you're expecting*. New York: Workman Publishing Company, Inc.

Smith, P., and Coats C. (1988). *How to be perfectly pregnant*. Orlando, FL: Carolyn Coats' Bestsellers.

### **Bibliografía:**

Eisenberg, Arlene, Murkoff, Heidi E., and Hathaway, Sandee. E. (1986) *What to eat when you're expecting*. New York: Workman Publishing Company, Inc.

Feeney, J. (1982). Heartburn in pregnancy. *British Medical Journal*, 284, 1138-9.

Gong, E. (1990). Discomforts of pregnancy. In M. Story (Ed.) *Nutrition management of the pregnant adolescent* (pp. 85-89). Washington, DC: National Clearinghouse.

March of Dimes.(1992). *Eating for Two: Nutrition During Pregnancy*. White Plains, NY: Author.

Richter, J., and Castell, D. (1982). Gastroesophageal reflux. Pathogenesis, diagnosis and therapy. *Annals of Internal Medicine*, 97, 93-103.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY  
*Llevando la Universidad a Usted*

***Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.***

Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,  
*EFNEP Nutritionist*  
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,  
*CNEP Nutritionist*  
Glenna S. Williams, EdD  
*CNEP State Coordinator*

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP

Formateado por: Ursula Blanchard

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Editor: Mely Jimenez

*Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.*

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$53.36 for 500 copies. 0301 UB.