

## PLAN COMPLETO PARA ACIDEZ Y DIGESTIÓN (Incluye recetas de agua de avena)

### 1. AGUA DE AVENA SIN LICUAR (para acidez fuerte)

#### Ingredientes:

- 1 taza de avena natural
- 1 litro de agua
- Canela en raja (opcional)

#### Preparación:

1. Enjuagar la avena.
2. Dejar reposar toda la noche en 1 litro de agua.
3. Colar y tomar solo el agua, ligeramente tibia.

#### Beneficios:

- Suave para estómago y reflujo.
- Reduce acidez.

### 2. AGUA DE AVENA LICUADA (para digestión)

#### Ingredientes:

- 1 taza de avena natural
- 1 litro de agua
- Canela opcional

#### Preparación:

1. Remojar 20–30 min.
2. Tirar esa agua.
3. Licuar con 1 litro de agua limpia.
4. Colar si se desea ligera.

Beneficios:

- Más fibra.
- Mejora digestión.

#### PLAN DE 7 DÍAS PARA ACIDEZ DIARIA

Día 1 al 3 (Agua sin licuar):

- 1 vaso tibio en ayunas.
- 1 vaso a media tarde.

Día 4 al 7 (Agua licuada):

- 1 vaso en ayunas.
- 1 vaso 30 min después de comida fuerte.

#### PLAN DE COMIDAS DE 1 DÍA

Desayuno:

- Avena cocida o yogurt con papaya.
- Té de manzanilla o jengibre suave.

Media mañana:

- Fruta suave o almendras.

Comida:

- Pollo/pescado a la plancha.
- Arroz o papa cocida.
- Verduras cocidas.

Media tarde:

- Agua de avena.
- Galletas integrales o fruta suave.

Cena:

- Sándwich suave o arroz con verduras.
- Té de manzanilla.

Recomendaciones importantes:

- No acostarse 2 horas después de comer.
- Evitar picante, café fuerte, fritos, refresco.
- Elevar cabecera para dormir.