

MANEJO NUTRICIONAL DE LA DIARREA

En caso de diarrea tome líquidos frecuentemente, en pequeñas cantidades logrando al menos 2 litros al día. Si las evacuaciones son muy frecuentes y de consistencia totalmente líquida, prefiera el consumo de sueros con electrolitos (*Pedialyte, Electrolit*) para rehidratar.

Receta de limonada alcalina:
En 1 litro de agua añadir 1 cucharada sopera de azúcar regular, el jugo de 1 limón, la punta de una cuchara de sal y la punta de una cuchara de bicarbonato.

Realizar comidas frecuentes y en pequeña cantidad.

Evitar las carnes duras y fibrosas, tomando preferentemente pollo y pescado blanco hervido, huevo cocido, jamón de pechuga de pavo.

Lleve una dieta blanda libre de irritantes como el picante, café, chocolate, alcohol y zumo de frutas ácidas.

Limite las fuentes de grasa en la dieta: aceites, margarina, manteca de cerdo, mayonesa, nata, crema, productos de pastelería.

Cocinar los alimentos con poca grasa, al vapor, a la plancha, al horno, empapelado o cocidos.

Para el consumo de frutas, pueden ser mejor toleradas peladas y en puré o asadas especialmente la manzana o la pera.



Grupo de alimentos

Lácteos

Recomendados

Leche sin lactosa, yogurt y quesos frescos.

Desaconsejados

Leche entera, flan, natillas, yogurt con frutas, cereales o frutos secos, nata, quesos grasosos.

Carne, pescados y huevo

Recomendados

Pollo sin piel, res sin grasa, jamón de pechuga de pavo, atún, salchicha de pavo, pescado blanco, huevo.

Desaconsejados

Embutidos de cerdo, patés, carnes grasas y fibrosas, mariscos, ahumados y salazones.

Cereales, legumbres y tubérculos

Recomendados

Pasta, tapioca, arroz, pan blanco, papa, tortilla de harina, galletas Marías, y tortilla de maíz.

Desaconsejados

Cereales integrales y sus derivados (bollería industrializada) y leguminosas (frijoles, habas, garbanzos, lentejas, chicharos)

Frutas

Recomendados

Manzana, plátano, pera, durazno y guayaba sin cáscara ni semillas, al horno o hervidas.

Desaconsejados

Otras frutas crudas y secas.

Verduras

Recomendados

Chayote, betabel, zanahoria, calabaza sin semillas (cocidos) y puré de tomate (cocido y colado).

Desaconsejados

Verduras crudas, fibrosas y flatulentas: col, alcachofas, espárragos, lechugas, pimientos, pepinos, brócoli, coliflor, nopal.

Bebidas

Recomendados

Agua, infusiones, caldos sin grasa.

Desaconsejados

Bebidas con gas, bebidas alcohólicas, té con cafeína, café y jugo de frutas.

Aceites y grasas

Recomendados

Aceite de oliva y girasol, con moderación.

Desaconsejados

Mantequilla, margarina, mayonesa y frutos secos.

Otros

Desaconsejados

Chocolate, cacao, salsas comerciales.