

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN DIARREA AGUDA Y MODERADA

DIARREA AGUDA

En las primeras 12 a 24 horas consumir sólo líquidos claros.

Hacer tomas de 100 a 300 cc, cada 1-2 horas, según tolerancia y después de cada deposición.

Los líquidos y alimentos deberán estar a temperaturas templadas: 15-30°C.

Si la evolución es buena a las 24 horas pasar a la dieta de diarrea moderada.

DIARREA MODERADA

Incorporar progresivamente los alimentos, si alguno empeora los síntomas evitarlo hasta su total recuperación.

Hacer tomas de 100 a 500 cc, cada 3/4 h y según su capacidad individual.

Tome los alimentos a temperaturas templadas: 15 a 30°C.

Si la evolución es buena a las 48 horas iniciar la normalización de la dieta.

LÍQUIDOS Y ALIMENTOS ACONSEJADOS

Líquidos: Agua sin gas, infusiones suaves (té descafeinado, manzanilla, melisa, etc), caldo claro y sin grasa (no caldos comerciales), zumo de manzana sin azúcar añadido, sin fructosa ni sorbitol. Gelatina sin azúcar. Bebidas isotónicas (le ayudará a reponer los minerales perdidos).

Alimentos: Manzana rallada, guisada o en compota, sopa o crema de zanahoria hervida, sopa o crema de sémola de arroz o tapioca.

Condimentación suave: sal con moderación, zumo de limón, edulcorante artificial tipo sacarina o aspartamo.

Líquidos: Agua sin gas, café o té descafeinado, bebidas isotónicas, gelatina, leche de arroz o de soja.

Frutas: Manzana y pera al horno o en compota, membrillo en compota, plátano muy duro.

Vegetales: Patata, calabaza, zanahoria, calabacín, siempre hervidas y en puré.

Lácteos: Yogur desnatado natural o de soja sin azúcar, fructosa o sorbitol. Queso seco rallado.

Cereales: Arroz, sémola de trigo o de arroz, tapioca, polenta, galletas de arroz, pasta sin relleno, pan y biscotes naturales (no integrales)

Alimentos proteicos: Jamón cocido, pollo sin piel ni grasa, ternera y cerdo magro, pescados, huevo (no frito).

Cocciones: Hervido, a la plancha, al vapor. La textura de los alimentos muy blanda.

Condimentación: Aceite de oliva o girasol (1 cucharadita de 5 g por plato). Edulcorante artificial: tipo sacarina o aspartamo. Evite todos los alimentos que contengan fructosa o sorbitol añadido. Sal moderada. Zumo de limón.

DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Transcurridas las primeras 12 horas:

Desayuno:
 Infusión suave con sacarina y limón 150 cc
 Batido o compota de manzana sin azúcar 150 cc

Media Mañana:
 Manzana rallada natural 125 cc
 Infusión suave con sacarina y limón 150 cc

Comida:
 Crema de zanahoria con sémola de arroz 250 cc
 Infusión suave con sacarina y limón 150 cc

Merienda:
 Zumo de manzana sin azúcar añadido 200 cc

Cena:
 Sopa o crema de zanahorias 250 cc

Última hora:
 Infusión suave con sacarina y limón 150 cc

Desayuno:
 Leche de soja o de arroz 1 taza
 Galletas de arroz 2 unidades
 Mermelada con sacarina 2 cucharadas soperas

Media Mañana:
 Manzana rallada 1 unidad
 Infusión suave sin azúcar 150 cc

Comida:
 Puré de zanahoria y patata 150 g
 Huevo poché 1 unidad
 Compota de pera 150 g
 Infusión suave sin azúcar 150 cc

Merienda:
 Yogur natural desnatado 1 unidad
 Galletas de arroz 2 unidades

Cena:
 Arroz cocido 120 g
 Jamón cocido o tipo york 50 g
 Manzana al horno 150 g
 Infusión suave sin azúcar 150 cc

