

# RECOMENDACIÓN DIETÉTICAS NA DIARREA AGUDA E MODERADA

## DIARREA AGUDA

Nas primeiras 12 a 24 horas consumir só líquidos claros. Facer tomas de 100 a 300 cc, cada 1-2 horas, segundo tolerancia e despois de cada deposición.

Os líquidos e alimentos deberán estar mornos: 15-30° C. Se a evolución é boa ás 24 horas pasar á dieta de diarrea moderada.

## DIARREA MODERADA

Incorporar progresivamente os alimentos; se algún empeora os síntomas evitalo ata a súa total recuperación.

Facer tomas de 100 a 500 cc, cada 3/4 h e segundo a súa capacidade individual.

Tome os alimentos mornos: 15 a 30° C.

Se a evolución é boa ás 48 horas, inicia-la normalización da dieta.

### LÍQUIDOS E ALIMENTOS ACONSELLADOS

**Líquidos:** auga sen gas, infusións suaves (té descafeinado, macela, melisa, etc.), caldo limpo e sen graxa (non caldos comerciais), zume de mazá sen azucre engadido, sen frutosa nin sorbitol. Xelatina sen azucre. Bebidas isotónicas (axudarano a repoñe-los minerais perdidos).

**Alimentos:** Mazá relada, guisada ou en compota, sopa ou crema de cenoria fervida, sopa ou crema de sémola de arroz ou tapioca.

**Condimentación suave:** sal con moderación, zume de limón, edulcorante artificial tipo sacarina ou aspartamo.

**Líquidos:** Auga sen gas, café ou té descafeinado, bebidas isotónicas, xelatina, leite de arroz ou de soia.

**Froitas:** mazá e pera ó forno ou en compota, marmelo en compota, plátano moi maduro.

**Vexetais:** Pataca, cabazo, cenoria, cabaciña, sempre fervidas e en puré.

**Lácteos:** logur desnatado natural ou de soia sen azucre, frutosa ou sorbitol. Queixo seco relado.

**Cereais:** Arroz, sémola de trigo ou de arroz, tapioca, polenta, galletas de arroz, pasta sen recheo, pan e biscoitos naturais (non integrais).

**Alimentos proteicos:** Xamón cocido, polo sen pel nin graxa, carne magro de vacún e porco, peixe, ovo (non frito).

**Coccións:** Fervido, á prancha, ó vapor. A textura dos alimentos moi branda.

**Condimentación:** Aceite de oliva ou xirasol (1 culleriña de 5 g por prato). Edulcorante artificial: tipo sacarina ou aspartamo. Evite tódolos alimentos que conteñan frutosa ou sorbitol engadido. Sal moderado. Zume de limón.

### DISTRIBUCIÓN DOS ALIMENTOS

Transcorridas as primeiras 12 horas:

Almorzo:	Infusión suave con sacarina e limón	150 cc
	Batido ou compota de mazá sen azucre engadido	150 cc
Media mañá:	Mazá relada natural	125 g
	Infusión suave con sacarina e limón	150 cc
Xantar:	Crema de cenoria con sémola de arroz	250 cc
	Infusión suave con sacarina e limón	150 cc
Merenda:	Zume de mazá sen azucre engadido	200 cc
Cea:	Sopa ou crema de cenorias	250 cc
Última hora:	Infusión suave con sacarina e limón	150 cc

Almorzo:		
	Leite de soia ou de arroz	1 cunca
	Galletas de arroz	2 unidades
	Marmelada con sacarina	2 culleradas sopeiras
Media mañá:	Mazá relada	1 unidades
	Infusión suave sen azucre	150 cc
Xantar:	Puré de cenoria e pataca	150 g
	Ovo poché	1 unidades
	Compota de pera	150 g
	Infusión suave sen azucre	150 cc
Merenda:		
	logur natural desnatado	1 unidades
	Galletas de arroz	2 unidades
Cea:		
	Arroz cocido	120 g
	Xamón cocido ou tipo York	50 g
	Mazá ó forno	150 g
	Infusión suave sen azucre	150 cc

