

Recomendaciones nutricionales en caso de diarrea

Servicio de Endocrinología y Nutrición

Consejos a seguir:

- ❑ Fraccione la dieta en **5 ó 6 comidas diarias** de poca cantidad.
- ❑ Es importante **masticar bien** las comidas y comer lentamente.
- ❑ Procure evitar los alimentos a **temperaturas extremas**.
- ❑ Es recomendable utilizar **cocciones sencillas** como: plancha, horno, vapor, papillote, hervido, etc.

¿Que se tendría que evitar?

- ❑ **Alimentos ricos en fibra:** legumbres, productos integrales, ensaladas, ciertas verduras y frutas.
En el caso de las verduras, se pueden escoger aquellas que sean poco fibrosas y siempre prepararlas en forma de puré.
En el caso de las frutas, escoger la manzana, pera, plátano maduro y membrillo. Siempre tomarlas sin piel i cocidas.
- ❑ **Alimentos irritantes:** picantes, café, chocolate, bebidas alcohólicas, etc.
- ❑ **Alimentos ricos en grasa:** embutidos, quesos, carnes y pescados grasientos, alimentos precocinados, etc.
- ❑ **Alimentos ricos en azúcares sencillos:** zumos envasados, refrescos...
- ❑ **Lácteos:** podemos optar por lácteos descremados sin lactosa, batido de soja, bebida de arroz, etc.

Muy importante: Mantener una **buena hidratación**, procure tomar mucho líquido, siempre fuera de las comidas y a pequeños sorbos. El agua de arroz le puede ayudar a disminuir el número de deposiciones.

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno

- Leche descremada sin lactosa con pan tostado y jamón york o queso descremado

Media mañana

- Infusión y 2 galletas tipo María

Comida y cena

Primeros platos

- Arroz al vapor con hierbas aromáticas
- Puré de calabacín y zanahoria
- Rollitos de jamón dulce con puré de patata casero
- Pasta con un chorrito de aceite de oliva
- Caldo desgrasado con arroz y clara de huevo cocida

Segundos platos

- Pollo con zanahoria pelada
- Lenguado al vapor con patata cocida
- Rape con orégano al vapor
- Merluza al horno con calabacín
- Tortilla de claras de huevo y jamón york

Postres

- Yogurt descremado o compota de fruta sin piel