

Centro Médico Dr. Berchíd
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

CONSEJOS PARA PACIENTES CON DIARREA

RECOMENDACIONES GENERALES:

La alimentación en la diarrea, recomendada en la actualidad es la siguiente:

1. Un periodo de ayuno absoluto entre 6 y 24 horas, utilizando solamente la fórmula de rehidratación oral (Sueroral® Isotonar®, Citorsal®) Durante este tiempo se recomienda tomar únicamente suero o agua en pequeñas cantidades y a menudo para lograr un reposo digestivo.
2. Pasado este periodo se recomienda iniciar la ingesta progresiva de pequeñas cantidades de algún caldo de sémola o sopas finas de cereales refinados, sopa de arroz, zanahoria. etc. Se recomienda, para evitar el reflejo gastrocólico que estimularía la defecación, comer poca cantidad y frecuentemente.
3. Posteriormente se irá añadiendo, con mucha prudencia, arroz hervido, pollo o pescado blanco hervidos, pan blando tostado y jamón york. Patatas cocidas o asadas.
Antes de pasar a la alimentación normal se deben introducir gradualmente el yogur, la carne o el pescado a la plancha, pequeñas cantidades de zanahoria o verduras hervidas.
- 4-Se pueden tomar frutas como la manzana, el plátano, la carne de membrillo por ser astringentes.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS PORQUE EMPEORAN LA DIARREA

La fibra vegetal ya que aumenta el volumen intestinal y estimula el peristaltismo, es decir, la motilidad intestinal.
La leche, por su contenido en lactosa que empeora la diarrea y por ser de digestión prolongada.
Los guisos, fritos, embutidos y salados porque irritan la mucosa digestiva.
Las grasas en general por ser de digestión prolongada
Los estimulantes del peristaltismo como el café, y el zumo de naranja azucarado.

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (*) el 11 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

Avda. Andalucía -70 Accesorio. Telf.: 953454003. 23300-Villacarrillo (Jaén) E-mail: mberchid@gmail.com |

