

## INFORMACIÓN AL PACIENTE-DIARREA AGUDA

### ¿Por qué es importante seguir estos consejos?

La alimentación es el tratamiento principal en combinación con la terapia de rehidratación para reducir la duración y la severidad de la diarrea.

### Recomendaciones dietéticas generales

- Escoja las cantidades y el tipo de alimentos según su apetencia, preparándolos de un modo sencillo.
- Ingiera los alimentos en varias tomas (5-6 diarias) de poco volumen cada 2 o 3 horas y aumente la cantidad a medida que la tolerancia mejore.
- Evite alimentos y bebidas muy fríos o muy calientes.
- Incorpore los alimentos de forma progresiva, según la evolución de la diarrea y según vaya tolerándolos.

### Recomendaciones para prevenir la deshidratación:

- Beba abundantes líquidos, preferentemente suero oral de venta en farmacias, además de agua, infusiones sin cafeína o caldos desgrasados.
- Evite las bebidas azucaradas (zumos, batidos de cacao y refrescos) pues la diarrea puede empeorar.
- Signos de deshidratación
  - Sensación de sed (esto no ocurre en niños pequeños y personas mayores)
  - Boca seca o pegajosa o lengua hinchada.
  - Fatiga y debilidad.
  - Irritabilidad.
  - Mareos o desvanecimiento.
  - Náuseas.
  - Dolores de cabeza.
  - Sequedad de la piel.
  - Pérdida de peso.
  - Orina de color amarillo oscuro o disminución del volumen de su volumen.

### Alimentos y bebidas que deben evitarse, hasta recuperar el ritmo de deposiciones normal:

- Con cafeína: café, té, refrescos de cola y bebidas energéticas.
- Ricos en azúcares añadidos: bollería, golosinas, galletas, dulces, refrescos, flanes, natillas, helados,...
- Ricos en azúcares naturales: dátiles, higos, ciruelas pasas, zumos, néctares, ...
- Edulcorados con sorbitol y manitol, normalmente identificados con "sin azúcar" como chicles, caramelos, chocolates, galletas, refrescos, ...
- Ricos en grasa: bollería, pasteles, embutidos, carnes y pescados grasos, fritos, aperitivos salados, helados, mantequilla, nata, manteca, margarina,...
- Lácteos enteros y quesos grasos y curados.
- Ricos en fibra: alimentos integrales, frutos secos y legumbres. Probar tolerancia de frutas y verduras, primero cocinadas para pasar a crudas poco a poco.

## Alimentos y bebidas recomendados:

- Cereales y derivados, tubérculos
  - Todos, salvo los integrales (pan, arroz, pasta) y los cereales para el desayuno ricos en fibra y azucarados. No patatas fritas. En pan, primero tostado.
- Frutas:
  - Consumir peladas.
  - Probar tolerancia. Primero cocidas. Empezar con manzana, pera y plátano.
- Hortalizas:
  - Consumir cocidas. Poco a poco, introducir crudas.
  - Probar tolerancia. Empezar por zanahoria, calabacín, calabaza, judías verdes,
- Carnes y derivados, huevos y pescados:
  - Conejo
  - Aves sin piel
  - Carnes muy magras: lomo, solomillo, y fiambres magros cocidos, tipo york. .
  - Huevos en tortilla, cocidos, escalfados.
  - Pescados blancos
- Lácteos:
  - Leche desnatada
  - Yogures naturales desnatados sin azúcar o edulcorados
  - Quesos fresco tipo de Burgos.
- Aceites
  - Aceite de oliva con moderación.
- Bebidas
  - Agua
  - Suero oral
  - Infusiones sin cafeína
  - Caldos desgrasados
  - Agua de arroz y zanahoria
- Condimentos
  - Todas salvo curry y picantes.

## Uso de probióticos (microorganismos vivos):

- Su equipo de atención primaria le puede recomendar el uso de ciertos probióticos para favorecer la recuperación de la flora intestinal, que en ocasiones se ve alterada por la diarrea.

## Menú genérico 1 semana + ejemplo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>COMIDA</b>	Verdura Patata Pescado Fruta	Verdura Legumbre Fruta	Verdura Cereal Huevo Fruta	Verdura Legumbre Fruta	Verdura Cereal Pescado Fruta	Verdura Patata Carne Fruta	Verdura Cereal Carne Fruta
<b>CENA</b>	Verdura Cereal Huevo Lácteo	Verdura Cereal Carne Fruta	Verdura Patata Pescado Fruta	Verdura Cereal Carne Lácteo	Verdura Patata Huevo Fruta	Verdura Legumbre Fruta	Verdura Cereal Pescado Lácteo

Ej. De un día

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Manzana asada Yogur desnatado Tostada de pan blanco con fiambre de pavo	Plátano	Arroz caldoso Merluza al vapor con zanahoria hervida Pan blanco tostado Compota de manzana y plátano	Tostada con membrillo	Crema de calabaza Tortilla francesa con patata al vapor Yogur desnatado Pan blanco tostado

### **Aspectos culinarios y de compra**

- Usar técnicas culinarias que no añadan mucha grasa al plato: cocido, horno, microondas, plancha, vapor, etc.
- Extremar las medidas higiénicas, entre otras:
  - Lave bien los alimentos frescos como frutas y verduras.
  - Lávese las manos cuando cocine, especialmente cuando toque alimentos crudos y manipule alimentos cocinados.
  - Cocine bien las carnes, pescados y huevos, hasta que estén bien hechos.
  - Asegure la limpieza de utensilios y superficies que estén en contacto con los alimentos.

### **Para saber más.**

- Información de salud [https://medlineplus.gov/spanish/diarrhea.html#cat\\_8](https://medlineplus.gov/spanish/diarrhea.html#cat_8)
- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>