

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON DIARREA

EN ESTE CASO, SE DEBEN TOMAR UNA SERIE DE MEDIDAS QUE LE AYUDARAN A MANTENER UN PESO SALUDABLE.

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Mantenga una adecuada higiene bucal y acuda al dentista en caso de problemas dentales (tales como: enfermedad periodontal, caries, prótesis mal adaptadas, etc.).
- Procure participar en la elección del menú, eligiendo aquellos alimentos que más le apetezcan.
- Tómese el tiempo que necesite para comer. Procure comer en un ambiente tranquilo y relajado, y a ser posible, acompañado.
- Cuide la presentación de los platos, con variedad de texturas y sobre todo de apariencia y de colores. Serán más atractivos a la hora de comer.
- No acostarse inmediatamente después de las comidas.
- La diarrea puede presentar diferentes grados de intensidad, y según la gravedad de ésta, el médico marcará unas pautas u otras a seguir. **Es muy importante mantener una dieta progresiva**

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS Y CULINARIAS (en caso de diarrea controlada sin necesidad de hospitalización):

- Mantener una correcta hidratación. Durante episodios de diarrea se pierden gran cantidad de agua y minerales, como el sodio y el potasio. Por esta razón, se recomienda tomar:
 - Agua, infusiones, bebidas isotónicas.
 - Caldos desgrasados y ligeros de arroz, zanahoria, etc.
 - Zumos sin pulpa y poco azucarados (manzana, zanahoria), que deben tomarse diluidos en agua.
- Una vez los alimentos líquidos sean bien tolerados, se debe ir introduciendo alimentos fáciles de digerir: puré de manzana, puré de patata y zanahoria, manzana rallada algo oxidada, arroz hervido, pescado blanco o pollo hervido.
- Progresar la alimentación a medida que mejoren las deposiciones añadiendo otros alimentos, según tolerancia: membrillo, fruta cocida, pan tostado, tortilla francesa con poco aceite o huevo duro.
- Cocinar al vapor o hervido, al horno, a la parrilla o brasa, a la papillote o a la plancha
- Realice comidas de pequeña cantidad pero frecuentes (6-10/día).
- Bebidas re-hidratantes para preparar en casa:
 - **Solución re-hidratante.** Preparación: Añadir en un recipiente 3/4 de cucharadita de postre de sal, 1/2 cucharadita de postre de bicarbonato sódico, 4 cucharadas soperas de azúcar y el zumo de 2 limones. Por último, añadir agua mineral hasta conseguir un volumen de 1 litro de bebida.

- **Agua de arroz.** Preparación: Hervir en 1 litro de agua 2 cucharadas de arroz hasta que el grano se ablande mucho y empiece a disgregarse. Enfriar y colar. Se puede endulzar ligeramente con un poco de azúcar y aromatizar con canela en rama.

ALIMENTOS A EVITAR:

- Condimentos irritantes para la mucosa intestinal: pimienta, pimentón, nuez moscada, etc.
- Alimentos que producen flatulencias: col, coliflor, rábanos, nabos, pepinos, pimientos, cebolla cruda, etc.
- Alimentos grasos: aguacates, aceitunas, frutos secos, carnes y embutidos grasos, pescado graso y productos de pastelería.
- Verduras, hortalizas crudas y fruta fresca (excepto, manzana rallada y plátano).
- Café, chocolate y bebidas alcohólicas.
- Productos integrales.
- Leche.

MENÚ SEMANAL PROGRESIVO SEGÚN TOLERANCIA (RECUPERACIÓN EN SITUACIÓN DE DIARREA)

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DNO	Zumo fruta sin pulpa poco azucarado diluido en agua	Zumo fruta sin pulpa poco azucarado diluido en agua 1 tostada con membrillo	Zumo fruta sin pulpa poco azucarado diluido en agua 3 galletas María	Yogur natural 2 tostadas con Jamón cocido	Yogur natural 4 galletas María	Yogur natural 2 tostadas con jamón York	Yogur natural 5 galletas María
M. M	1 vaso de bebida de almendras	1 vaso de bebida de almendras	Yogur natural	Manzana asada	1 vaso de bebida de almendras	Compota de pera	Manzana asada
CDA	Agua de arroz Manzana rallada ligeramente oxidada	Arroz hervido Pescado blanco hervido Puré de manzana	Puré de patata y zanahoria Jamón york Manzana asada	Arroz hervido con trocitos de jamón york Tortilla francesa con poco aceite Yogur natural	Puré de patata Pollo sin piel a la plancha con zanahoria Plátano maduro	Arroz blanco con verduras Pavo a la plancha Membrillo	Patatas guisadas con pollo y zanahoria Tortilla francesa con Jamón York Plátano maduro
MDA	Infusión	Infusión	Infusión	2 tostadas con jamón cocido	Zumo sin pulpa	2 tostadas con membrillo	Zumo sin pulpa
CNA	Caldo desgrasado Pollo sin piel hervido Plátano maduro	Caldo desgrasado Jamón York Plátano maduro	Caldo desgrasado Pollo hervido Membrillo	Caldo desgrasado Pescado al limón Plátano maduro	Sopa de ajo Pescado al papillote Puré de manzana	Crema de verduras Pescado al horno Manzana asada	Sopa de fideos Pescado al limón Compota de manzana

- ✚ Hidratación continua a lo largo del día con soluciones hidratantes, infusiones, bebidas isotónicas, caldos desgrasados, zumos sin pulpa y poco azucarados diluidos en agua (para recuperar las pérdidas de sodio y potasio que se producen durante la diarrea).