

DIETA ASTRINGENTE

La alimentación en la diarrea debe seguir normas dietéticas precisas, con el objetivo de reducir la duración y las molestias.

Requiere la prohibición de determinados alimentos y la reintroducción progresiva de otros.

Fases en la dieta anti-diarreica

1.- (Primer día) Periodo de ayuno absoluto entre 6 y 24 horas, utilizando solamente la fórmula de rehidratación por vía oral.

2. (Segundo día) Iniciar la ingesta con agua de arroz o con agua de arroz y zanahoria, sopas finas de cereales refinados esta puede ser sopa cambells, así como caldos claros y sea de pollo o res pero sin grasa además de recomendar, para evitar el reflejo que estimularía la defecación, comer poca cantidad y frecuentemente.

3. (Tercer día) Luego se irá añadiendo, con mucha prudencia, arroz hervido, pollo o pescados hervidos, pan blando tostado y jamón york. Antes de pasar a la alimentación normal se deben introducir el yogur, la carne o el pescado a la plancha, pequeñas cantidades de zanahoria o verduras hervidas y galletas tipo "María", la hidratación puede continuar acompañando las comidas con jugo de manzana, pera o guayaba y gelatinas del sabor que se prefiera.

4.- (Cuarto día) En este día se incluyen todos los alimentos anteriores además de carnes asadas en una porción razonable totilla de maíz tostada o al comal no use tortilla de harina para evitar inflamación de su intestino.

Cuando se haya controlado la primera fase (se realicen menos de 3-4 deposiciones/día), se introducirá gradualmente la dieta sólida, en pequeñas cantidades para comprobar la tolerancia a la misma.

Alimentos permitidos.

- Sopa de arroz, sopa de zanahoria, puré de patatas y zanahorias, sopa de pescado.
- Huevo pasado por agua, duro o en tortilla.
- Pescado cocido o a la plancha. Los pescados deben ser blancos: pescada (congelada o fresca), lenguados, rape, faneca y gallo.
- Carne de ave cocida o a la plancha (sin piel).
- Frutas: manzana asada, manzana oxidada con una gotas de limón (rallada o pelada y partida en trozos dejando al aire un rato para que se oxide), membrillo, plátano maduro.
- Pan blanco tostado.
- En el desayuno se tomarán infusiones claras de té o manzanilla, edulcoradas con sacarina y pan tostado.
- Durante toda la duración del proceso se mantendrá la rehidratación con Suero oral Hiposódico o Limonada alcalina.

Alimentos prohibidos

- **No debe tomar leche ni derivados.** Se pueden tolerar el yogourt natural y los quesos frescos (después de una mejoría franca).
- **Frutas y verduras** se evitarán crudas. Evitar durante una semana verduras de color verde: acelgas, espinacas, lechugas... así como la ingestión de almendras, compotas, nueces, pan negro, por su efecto laxante.
- **No tome dulces:** caramelos, chocolates, pastelería, azúcar...
- **Evite** las bebidas muy frías, todo tipo de bebidas refrescantes, así como las aguas minero-medicinales con gas.

- Se evitará la fibra vegetal ya que aumenta el volumen y movimiento intestinal.
- Se evitará la leche, por su contenido en lactosa y por ser de digestión prolongada, excepto en el caso de los bebés o niños menores donde su alimentación sea basa en leche materna o formulas.
- Se suprimirán los guisos, fritos, embutidos y salados porque irritan la mucosa digestiva.
- Se evitarán las grasas por ser de digestión prolongada.
- Se evitarán los estimulantes del reflejo gastrocólico y del peristaltismo: café, zumos de naranja azucarados, papaya, ciruela pasa.