

## Recomendaciones dietéticas en caso de Diarrea



- Realizar ingestas de **pequeño volumen** de **forma frecuente**.
- Tome **bebidas isotónicas** para recuperar los líquidos y minerales perdidos a causa de la diarrea.
- Utilice **técnicas de cocción sencillas**: vapor, hervido, horno, plancha,...
- Tomar alimentos a **temperatura ambiente** o **templados**, evitar temperaturas extremas.
- Tomar la **fruta sin piel, cocida, en almíbar**: manzana rallada, plátano maduro, melocotón, membrillo,...
- Consumir **alimentos astringentes** (arroz, puré de patata y zanahoria, manzana, pescado, pollo, jamón cocido,.....)
- Beber y comer **alimentos ricos en potasio y sal**.
- Beber **2-3 litros de líquidos diarios** durante todo el día pero en pequeñas cantidades (agua, infusiones, caldos desgrasados de arroz, zanahoria,...). Evitar el gas.
- Consumir **prebióticos** puede ser beneficioso; yogures si se toleran y patata, boniato, calabaza (asada con piel y dejar enfriar a 4°C).

### ● Evitar:

- Alimentos integrales, verdura, fruta con piel, frutos secos, legumbres...
- Alimentos picantes
- Alimentos ricos en azúcares añadidos
- Leche y derivados lácteos
- Grasas: aceite, mantequilla, nata, bollería
- Estimulantes peristálticos: café, té, chocolate y condimentos irritantes
- Bebidas alcohólicas y refrescos



RECUERDE QUE SU ALIMENTACIÓN DEBE SER EQUILIBRADA Y VARIADA. SIEMPRE QUE PUEDA PRACTIQUE DE FORMA REGULAR ACTIVIDAD FÍSICA