

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LA DIARREA

- ❑ Mantener una correcta hidratación. Se recomienda tomar agua, infusiones, bebidas isotónicas, zumos sin pulpa y poco azucarados, caldos desgrasados y caldos ligeros de arroz y zanahoria,.
- ❑ Alimentos y líquidos a temperatura ambiente.
- ❑ Alimentos de fácil digestión como puré de manzana, puré de patata y zanahoria, manzana rallada algo oxidada, arroz hervido, pescado blanco o pollo hervidos.
- ❑ Progresar la dieta según tolerancia con otros alimentos tipo membrillo, fruta cocida, tortilla francesa con poco aceite o huevo duro, pan tostado tipo biscote, palitos y cereales dextrinados, pasta, arroz y sémola de arroz, trigo y tapioca.
- ❑ Técnicas culinarias sencillas (al vapor, hervido, horno, parrilla, brasa, papillote o plancha).
- ❑ Evitar alimentos flatosos (coles, cebolla cruda, pepino y pimientos), verdura y hortaliza cruda.
- ❑ Evitar condimentos irritantes para la mucosa intestinal como ciertas especias (pimienta, pimentón, nuez moscada, picante...), el café, chocolate, bebidas alcohólicas y alimentos integrales.
- ❑ Limitar fuentes de grasa como mantequillas, margarinas, manteca de cerdo, mayonesa, nata , crema de leche, aceitunas, frutos secos, aguacate, carne y embutidos grasos, pescado graso y productos de bollería/pastelería.
- ❑ Tomar la fruta sin piel y cocida, en compota, almíbar o zumos colados. Las más indicadas son manzana rallada, cocida o en compota, el plátano maduro, la pera madura, cocida o en compota, el melocotón en almíbar, el membrillo y el limón.
- ❑ Evitar la leche o productos que contengan lactosa. En función de la tolerancia introducir poco a poco.