



DIETA : DIARREA

- Iniciar con dieta líquida 18 a 24 horas.
- Incorporar alimentos nuevos en forma progresiva según tolerancia y evolución hasta alcanzar ingesta normal.
- Ingerir 2 a 3 litros de líquido por día a fin de evitar la deshidratación, en pequeño volumen por vez y de manera frecuente.
- Al incorporar otros alimentos fraccionarlos en 5-6 tomas diarias para disminuir estímulo del peristaltismo intestinal
- Elegir formas sencillas de cocción: hervido, al horno, vapor o parrilla

Primera etapa: Dieta líquida

Se permite: agua, té, jugo de manzana, caldos desgrasados, caldos de arroz.

Puede incluirse gelatina, jalea de membrillo, puré de manzanas, helado de agua sin azúcar. Evaluar la necesidad de sales de rehidratación según grado de deshidratación.

Si disminuye el número y /o mejora la consistencia de las deposiciones se puede progresar a la segunda etapa.

Segunda etapa:

Incorporar en pequeño volumen y repartido en 5- 6 veces al día: Arroz, polenta, sémola, fideos secos para sopa. Carne de vaca, pollo o pescado, cortes magros jamón cocido natural, con forma de cocción indicada, poca sal, sin incorporar condimentos.

Queso de rallar, máquina o semiblandos magros.

Si continúa con evolución favorable continuar incorporando alimentos.

Tercera etapa :

Agregar 4 a 6 tostadas de pan blanco, 8 galletitas de agua galletas de arroz. Zanahoria o calabaza cocidas en puré con aceite de oliva o bien manteca o margarina.

Manzana pelada cocida o rallada, banana madura, membrillo.

Mantener la dieta al menos 5 a 7 días y luego seguir incorporando alimentos hasta alcanzar dieta habitual. Los lácteos se incorporan en este período, iniciando con leche deslactosada .Por último agregar frutas y verduras crudas.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS:

Frituras, guisos, estofados.

Condimentos, café, chocolate., alcohol, vinagre, cítricos.

Leche entera, yogur, crema de leche.

Embutidos, vísceras, conservas, mariscos.

Verduras y frutas frescas, frutas secas o desecadas.

Legumbres, arroz integral, cereales.

Dulces, postres, tortas, facturas, golosinas.