

RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA ASTRINGENTE

La alimentación astringente está indicada en procesos diarreicos, independientemente de sus causas. Las más frecuentes son producidas por virus, bacterias y parásitos, la toma de determinados medicamentos como: laxantes, antibióticos o antiácidos que contengan magnesio. En otros casos, el origen pueden ser cuadros agudos de enfermedades inflamatorias intestinales, diverticulitis, secuelas de resecciones intestinales, etc.

Por diarrea se entiende el aumento de la frecuencia, volumen o la fluidez de las deposiciones, que interfiere con la digestión y la absorción de nutrientes y líquidos, y puede ir acompañada de dolor abdominal, “retortijones”, fiebre y malestar.

Las características generales de la dieta han de ser: baja en fibra insoluble (legumbres, verduras y ciertas frutas), baja en grasa, exenta en lactosa (leche, flan y natillas), sin alimentos irritantes (café, grasas, picantes, bebidas gaseosas) ni flatulentos (col, coliflor, repollo, alcachofas).

OBJETIVOS

- Reponer la pérdida de líquidos y electrolitos, para evitar la deshidratación.
- Reducir la estimulación de las secreciones gastrointestinales
- Enlentecer el tránsito intestinal, reduciendo con ello, el número y volumen de las deposiciones
- Realizar una progresión dietética adecuada hacia una alimentación normal.

REHIDRATACIÓN POR VÍA ORAL

En las primeras 24 horas hay que asegurar la reposición de agua, glucosa y electrolitos que se pierden con la diarrea para evitar la deshidratación. Beba de 2 a 3 litros de líquido repartidos en pequeñas tomas a lo largo del día.

Elija soluciones rehidratantes de farmacia como Sueroral[®], Isotonar[®], Bebesales[®], o limonada alcalina (1litro de agua, dos cucharadas soperas de azúcar, media cucharada pequeña, de sal y de bicarbonato, y el zumo de un limón mediano), o bebidas isotónicas (Acuarius[®], Isostar[®], Gatorade[®], Santiveri[®]), posteriormente agua de arroz (50 gr de arroz y una zanahoria grande pelada, un litro y medio de agua con sal, hervir durante 20 minutos, a fuego medio).

RECOMENDACIONES

1. Pasadas esas primeras 24 h y según vaya mejorando planifique la incorporación de alimentos según la guía para la selección de alimentos y el ejemplo de menú que le proponemos más adelante.
2. Coma poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse)
3. Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien.
4. Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.
5. Tome los líquidos y el agua en pequeñas cantidades. Hágalo fuera de las comidas y en cantidad no inferior a 2 litros al día. Ajuste la cantidad de líquidos que toma, a la cantidad de los que pierde con las deposiciones.
6. No tome alimentos ni muy fríos, ni muy calientes, ya que pueden aumentar la cantidad y disminuir la consistencia de las heces.

7. Realice cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evite los fritos, rebozados, empanados y guisos.
8. Condimente los platos con sal, excepto cuando su médico le indique lo contrario.
9. Evite tomar café, té, alcohol, chocolate, bebidas con gas y masticar chicles.

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Grupo de alimentos	Recomendados	Desaconsejados
Lácteos	Leche sin lactosa. Yogur, quesos frescos, cuajada.	Leche, flan y natillas Yogur con frutas, cereales, o frutos secos. Nata y crema de leche, quesos grasos.
Cárnicos, pescados y huevos	Carnes magras (solomillo y lomo). Jamón cocido o serrano desgrasado. Conejo, pollo sin piel. Pescado blanco y huevos.	Embutidos, patés. Carnes grasas y fibrosas. Marisco, ahumados y salazones.
Cereales, legumbres y tubérculos	Pasta italiana, tapioca, arroz, pan blanco, biscotes y patatas.	Cereales integrales y sus derivados. Legumbres inicialmente.
Verduras y Hortalizas	Zanahoria y calabaza cocidas.	Verduras fibrosas y flatulentas: coles, alcachofas, espárragos, pimientos,
Frutas	Plátano, manzana y pera, maduros y sin piel, al horno o hervidas. Membrillo y frutas en almíbar.	Otras frutas crudas y secas.
Bebidas	Agua, infusiones y caldos sin grasa.	Bebidas con gas, alcohólicas, té, café y zumo de frutas.
Alimentos grasos	Aceites de oliva y girasol, con moderación.	Mantequilla, margarina y mayonesa. Frutos secos.
Dulces y bollería	Miel y azúcar, con moderación. Repostería casera, con poco aceite. Galletas "tipo María".	Chocolate y cacao. Repostería y bollería industrial. Galletas integrales.
Condimentos y otros	Sal. Hierbas aromáticas.	Platos cocinados y salsas comerciales.

Ejemplo de menú

Desayuno/ Merienda	Media mañana	Comida/ Cena	Postcena
<ul style="list-style-type: none"> • Yogur • Galletas (tipo María) o pan con: jamón de pavo, lomo o membrillo. • Fruta madura o elaborada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con: queso fresco, jamón york o serrano sin tocino. • Fruta madura o elaborada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta o arroz. Patata o zanahoria hervidas, en puré, o asadas. • Carne, pescado o huevo. • Pan • Fruta madura o elaborada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur • Galletas (tipo María)

10. Ciertos alimentos como las frutas, verduras, legumbres, leche y derivados inclúyalos progresivamente según le recomendamos. Si alguno lo tolera mal, retírelo e inténte incorporarlo de nuevo más adelante.

- Las frutas recomendadas al principio son: plátano, pera y manzana, bien maduras sin piel, y elaboradas en compota, asadas o trituradas y dulce de membrillo.
 - Las verduras y hortalizas como la patata, zanahoria, calabacín y calabaza, son bien toleradas desde el principio. Incorpore el resto, cocinadas en puré y mezcladas con patata, después cocinadas solas y en purés, posteriormente enteras y más tarde, si la tolerancia es buena, incorpórelas frescas.
 - La leche y derivados incorpórelos de la siguiente manera: 1º yogures, 2º queso fresco, 3º cuajada, 4º leche descremada y por último leche entera, flan y natillas.
 - Introduzca las legumbres, primero cocinadas y trituradas con batidora y pasadas por el pasapurés, después trituradas con batidora y, si las tolera bien tómelas enteras.
11. El arroz o las pastas puede prepararlos hervidos, en sopas con poco caldo o seco con un poco de aceite y alguna hierba aromática.
 12. Las carnes y pescados tómelos hervidos, a la plancha, al horno, papillote, etc.
 13. El huevo consúmalo pasado por agua, cocido o en tortilla usando poco aceite.
 14. El aceite más aconsejado es el de oliva. Puede utilizarlo con moderación para aliñar en crudo o para cocinar.

Yogures

Los yogures y otras leches fermentadas son muy beneficiosos para la salud y especialmente ante procesos diarreicos. La acción de sus bacterias lácticas se mantiene en el interior del intestino, actuando como protectores de su mucosa. Tome entre 2 y 4 al día, uno de ellos con Lactobacillus Casei y los demás con Lactobacillus y Bifidobacterias.

Observación:

Lávese bien las manos con agua y jabón después de cada deposición, para evitar posibles contagios en caso de que la causa de la diarrea sea de origen infeccioso.