

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PROGRESAR DESDE UNA DIETA ASTRINGENTE HASTA SU DIETA HABITUAL

Independientemente de cuál sea la causa que lo ocasionó, con esta dieta se consigue reducir el número y el volumen de las deposiciones diarias. También se aumenta su consistencia hasta llegar poco a poco a la normalidad. A partir de entonces podrá ir haciendo cambios lentamente para volver a llevar una alimentación normal.

La dieta astringente se indica generalmente cuando existe un proceso diarreico agudo.

Recomendaciones generales:

- En las primeras 24 horas hay que asegurar la reposición de agua, glucosa y minerales 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
- **Es de gran importancia hidratarse para compensar las pérdidas y evitar la deshidratación.** Para ello se pueden utilizar soluciones orales rehidratantes comerciales (Sueroral®, Isotonar®, Bebesales®), bebidas isotónicas (Acuarius®, Isostar®, Gatorade®, Santiveri®), caseras, como limonada alcalina (cuyos ingredientes son: agua, zumo de limón, azúcar, sal y bicarbonato). Posteriormente podrá introducir bebidas como agua de arroz y zanahoria, agua de arroz y canela o caldo de pollo desgrasado
- **A medida que pasen las horas puede ir incorporando alimentos de fácil digestión** (jamón york, pavo, arroz, pescado blanco) en pequeñas cantidades y fraccionando las ingestas en pequeñas tomas
- **Coma despacio, masticando bien los alimentos** y en un ambiente tranquilo y relajado
- **No se tumbe inmediatamente después de comer**, repose sentado 30 minutos aproximadamente para evitar un vaciamiento del estómago rápido
- **Realice cocinados poco elaborados**, escogiendo los más sencillos como hervidos, horno o vapor
- **Evite que los alimentos tengan temperaturas extremas** (muy fríos o muy calientes)

Recomendaciones dietéticas:

- **La dieta ha 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** (legumbres, col, coliflor, repollo, alcachofas)
- **Evite alimentos que puedan irritar la mucosa y aumenten la motilidad digestiva** como el café, té, chocolate, condimentos fuertes, alcohol, bebidas con gas o chicles y dulces que contengan sorbitol.
- **Excluya al inicio los alimentos que contengan fibra insoluble** y vaya incorporándolos a su alimentación de la siguiente manera:
 - Frutas recomendadas al principio: plátano, pera y manzana, bien maduras y sin piel, elaboradas en compota, asadas, trituradas o dulce de membrillo
 - Posteriormente, vaya incluyendo las demás frutas individualmente en cantidades pequeñas
 - Si al inicio lo toleró mal, retírelo e incorpórelo más adelante
 - Las verduras y hortalizas recomendadas al principio son la patata, zanahoria, calabaza y calabacín

- Las demás puede tomarlas en puré y mezcladas con patata; posteriormente cocinadas y, por último, incorpórelas enteras crudas. Si tolera alguna mal retírela e incorpórela más adelante.
- Las legumbres al principio tómelas cocinadas y trituradas, pasadas por el pasapuré. Más tarde puede incorporarlas sólo trituradas y por último enteras.

- En cambio, **la fibra soluble sí puede consumirla**. La encontramos en alimentos como la avena, salvado de avena y cebada, semillas de lino, semillas de linaza, guisantes y frijoles secos.

- Evite los lácteos con lactosa y enteros. Primero consuma yogures, ya que al ser una leche fermentada las bacterias lácticas actúan como protectoras de la mucosa. Consuma entre 2 y 4 yogures al día. Posteriormente puede introducir queso fresco, después cuajada, a continuación leche desnatada y por último leche entera, flan o natillas.

Recomendaciones de consumo de alimentos al inicio del proceso diarreico

Grupo de alimento	Aconsejados	Desaconsejados
Huevos	- Pasados por agua, escalfados, tortilla y huevo duro	- Frito
Carnes y productos cárnicos	- Pollo, pavo, ternera (tierna y sin grasa), conejo y fiambre de pavo y pollo	- Carnes rojas y de caza - Víscera - Embutidos
Pescado	- Blanco	- Pescados azules
Verduras y hortalizas	- Patata - Zanahoria - Calabaza - Calabacín	- Resto
Frutas	- Manzana al horno o en compota - Pera en compota o cocida - Plátano maduro sólido o en compota - Membrillo - Limón	- Resto - Frutas desecadas o mermeladas
Cereales	- Arroz blanco, sémola de arroz - Pasta muy cocida - Pan tostado	- Todos los integrales
Legumbres	- Trituradas y pasadas por el pasapuré	- Enteras
Grasas	- Aceite de oliva	- Manteca, mantequilla y margarina
Lácteos	- Yogures naturales - Leche soja y derivados - Quesos blancos y cuajadas	- Leche y lácteos grasos - Helados - Quesos grasos
Bebidas	- Agua sin gas - Zumo de manzana - Manzanilla - Limonada - Caldo de arroz	- Zumos naturales - Bebidas con gas - Café - Té
Otros	- Azúcar en pequeña cantidad - Sacarina	- Sorbitol - Dulces - Salsas
Tecnología culinaria	- Cocción al vapor - Hervido - Asado - Plancha - Papillote	- Frituras - Rebozados y empanados - Estofados