



¿QUÉ HACER EN CASO DE DIARREA?

- Cocina los alimentos de la forma más sencilla: cocidos, asados en su jugo o a la plancha, y evita los fritos o guisos con salsas y condimentos.
- Será mejor comer frecuentemente y pocas cantidades.
- Evita los alimentos ricos en fibra insoluble, como la que está contenida en frutas, verduras y cereales integrales (no refinados, que conservan la cascarilla, como el arroz integral o el pan negro, o preparados con harinas integrales). Además es mejor evitar por completo el pan tierno recién sacado del horno.
- La carne y los pescados deberán ser poco grasos, por ello no debes tomar piezas de carne de res con grasa ni pescados azules. Evita por completo los productos de casquería (sesos, hígado, riñones, etc.), los embutidos y los productos enlatados.
- No uses especias en la condimentación de las comidas.
- Evita los refrescos, zumos azucarados, cerveza, bebidas alcohólicas y el café.
- **Se recomienda tomar:**
 - De las frutas **SÓLO** manzana (cruda, cocida o en compota) y plátano.
 - De verduras patatas y zanahorias, en puré o cocidas.
 - Arroz cocido (no integral).
 - Alimentos preparados con harinas refinadas. Por ejemplo pasta, pan tostado, colines (picos), pan de molde, sémola, tapioca, etc.
 - Carne de pollo, pavo o ternera limpia de grasa.
 - Pescado blanco.
 - Huevos (cocidos o en tortilla francesa).
 - Leche desnatada, yogur natural y queso fresco tipo Burgos. En algunos casos la diarrea es tan intensa que se recomienda retirar completamente la leche y sus derivados.
 - Jamón cocido (York).
 - Toma bebidas siempre SIN gas. Fundamentalmente AGUA, y se puede también tomar infusiones tipo té o manzanilla, zumo de limón, etc.
- En los casos en los que la diarrea sea muy intensa, con una gran pérdida de líquidos por las heces, y no se pueda contactar con el médico, es conveniente mantener el sistema digestivo en reposo de entre 6 y 24 horas y utilizar SOLUCIONES REHIDRATANTES que se pueden adquirir en farmacia, o preparar uno mismo:

◆ 1 litro de agua ◆ 1 pellizco de sal ◆ 1 cucharada de azúcar ◆ El zumo de 1 limón

Esta solución se tomará en pequeños sorbos, pero en bastante cantidad total.