

¿Qué comer cuando tenemos diarrea?

La Diarrea es la evacuación frecuente de heces líquidas que se acompañan de líquido y electrolitos (sodio y potasio); se produce cuando el tránsito intestinal es excesivamente rápido provocando alteraciones en la digestión y absorción. En los casos de diarrea podemos observar:

- Aumento de la eliminación de materia fecal.
- Aumento (o no) del número de deposiciones.
- Disminución o cambio de la consistencia normal, suelen ser heces líquidas.
- Variación de la composición química de las materias fecales.

¿Todas las diarreas son iguales?

No, hay dos tipos de diarreas:

• **Diarreas agudas:** son causadas generalmente por alimentos contaminados por bacterias o sus toxinas, tienen un período corto de duración (<15 días) y se caracterizan por la pérdida de agua y electrolitos. Pueden ser severas o mortales en niños, ancianos, desnutridos y enfermos graves.

• **Diarreas crónicas:** son intermitentes o recurrentes, se caracterizan por aumento del peristaltismo, aceleración del tracto intestinal, disminución de la absorción, aumento del contenido líquido de las heces, perturbación de la digestión intestinal según el efecto enzimático preponderante y alteración de la flora. Producen deshidratación, adelgazamiento y hasta desnutrición.

En este artículo nos ocuparemos de las diarreas agudas.

¿Qué alimentos podemos consumir?

La primer etapa alimentaria en una diarrea es aportar líquidos. La dieta líquida puede estar compuesta por agua, infusión clara de té, caldos de frutas (manzana, pera, durazno), caldos de verduras colados y salados, cocimientos de cereales con glucosa y sal como agregadas (agua de arroz). También pueden utilizarse las sales de rehidratación oral comerciales.

Una vez que los líquidos son tolerados, pasamos a los alimentos:

- Bebidas: agua mineral o de la canilla.
- Alcohol: evitar su consumo.
- Gelatinas: dietéticas.
- Hortalizas: sólo caldos cocidos caseros sin fibra y colados que pueden espesarse con harinas finas. Zanahoria y zapallo hervidos y pisados.
- Frutas: preferentemente cocidas, sin piel ni semillas. Manzana, banana, durazno.
- Pan y galletitas: pan blanco desecado al horno; galletitas preferentemente de agua y bajas en grasa.
- Quesos: Preferir los untables blancos bajos en grasas (0-5% grasa). Evitar los quesos duros, semi-duros, fermentados (fontina, gruyere, roquefort, etc.).
- Cereales: pastas simples bien cocidas. Arroz blanco, polenta, vitina.
- Huevo: Inicialmente clara.
- Carnes: De inicio no se recomienda. Luego, se inicia con pollo sin piel y luego carnes magras (lomo, cuadril, peceto, cuadrada, nalga).
- Grasas: aceites preferentemente crudos.
- Yoghurt, leche cultivada y postrecitos: descremados y deslactosados.
- Leche: descremada deslactosada.
- Legumbres: no se recomienda su consumo.

Ejemplo de progresión en el menú:

Día N° 1:

- **Desayuno:** té liviano con edulcorante, pan desecado al horno con queso blanco.
- **Almuerzo:** puré de zapallo y zanahoria, gelatina diet.
- **Merienda:** té liviano con edulcorante, pan desecado al horno con queso blanco.
- **Cena:** fideos con aceite y queso, manzana asada (sin azúcar).

Día N° 2:

- **Desayuno:** té liviano con edulcorante, pan desecado al horno con queso blanco y mermelada diet.
- **Almuerzo:** arroz con manteca y queso, banana.
- **Merienda:** té liviano con edulcorante, pan desecado al horno con queso compacto bajo en grasa.
- **Cena:** pollo sin piel con puré de zapallo y zanahoria, durazno en lata diet.

¿Qué otros cuidados podemos realizar?

- Tomar mucho líquido: cuando hay diarrea se pierde una gran cantidad de agua y se corre el riesgo de deshidratarse (riesgo aún más grave en ancianos, niños y embarazadas). De ser necesario, se debe recurrir a bebidas de rehidratación -bebidas deportivas-, o a sales de rehidratación oral.
- No cortar la diarrea con pastillas de carbón o similar: consulte siempre al médico antes.

No dejes de consultar a la nutricionista, la adecuada selección de los alimentos evita la deshidratación y ayuda a una más rápida recuperación.