

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA PACIENTES QUE PRESENTAN DIARREA

Respetado usuario:

Para garantizar un resultado confiable, por favor atienda las siguientes instrucciones:

- No consuma leche o alimentos que la contengan. Puede utilizar leche sin lactosa si usted la tolera (por ejemplo fórmulas infantiles comerciales sin lactosa) o bebidas de soya.
- **Verduras:** consuma preferiblemente zanahoria, habichuela, remolacha y zapallo; prepárelas al vapor.
- **Frutas:** prefiera la guayaba rosada, banano, pera y manzana. Puede consumirlas en su forma natural sin cáscara, en compotas o en jugos.
- Una comida principal (tipo almuerzo o comida) puede incluir:
 - Sopa de: guineo ó plátano ó arroz ó pastas ó papa.
 - Arroz
 - Papa ó yuca ó maduro cocido ó al horno.
 - Pollo sin piel ó pescado ó carne de res magra.
 - Zanahoria, y/o habichuela al vapor, y/o zapallo, y/o remolacha.
 - Sal al gusto.
- Emplee únicamente grasa de origen vegetal (por ejemplo aceite de maíz, girasol o canola).
- Para sazonar sus comidas utilice productos naturales como vinagre, ajo, cebolla, tomate, tomillo, laurel, cilantro, perejil y orégano.
- Para reponer las pérdidas de líquidos prefiera las siguientes bebidas:
 - Sales de rehidratación oral (sobres con polvo para mezclar en agua).
 - Soluciones de rehidratación oral (líquidos listos para usar).

No utilice las gaseosas para “tratar” la diarrea.

- Prefiera los alimentos naturales y preparados en casa.
- Durante el proceso diarreico evite el consumo de:
 - Margarina, mantequilla, crema de leche, queso crema y mayonesa.
 - Alimentos fritos.
 - Alimentos Integrales (pan, galletas, tostadas integrales, arroz integral).
 - **Carnes frías:** jamón, salchichas, mortadela, salchichón.
 - **Embutidos:** chorizo, morcilla.
 - Tocineta, tocino.
 - Enlatados.
 - Víceras de res, pollo y cerdo (hígado, pajarilla y riñón).
 - **Mariscos:** camarones, langostinos, langosta.
 - **Leguminosas:** fríjol, lentejas, haba, blanquillo, garbanzo.
 - Bebidas de rehidratación para deportistas (tipo Gatorade); estos no aportan las concentraciones de sodio y potasio que se requieren para el tratamiento de la diarrea.
- Disminuya al máximo el consumo de azúcar, miel, panela o alimentos que los contengan.

Si persiste la diarrea es muy importante que consulte a la Nutricionista y/o su Médico.

No se automedique.

Recuerde que de acuerdo con la ley 100 de 1993 es un DEBER de los pacientes, el autocuidado y adherirse a las recomendaciones de su Médico tratante.