



¿Qué comer y qué evitar cuando tienes diarrea?



Evite consumir alimentos que contengan lácteos.

Prefiera utilizar bebidas a base de soya, de almendras, coco, entre otros.



Ingiera verduras como:

Zanahoria, habichuela, remolacha y zapallo, preparadas al vapor.

“Frutas:

Prefiera la guayaba rosada, banano, pera y manzana. Puede consumirlas en su forma natural sin cáscara, en compotas o en jugos.



Comidas principales:

- Sopa de: guineo o plátano, arroz, pastas o papa.
- Arroz, papa, yuca, maduro cocido o al horno.
- Pollo sin piel, pescado o carne de res magra.
- Zanahoria, habichuela al vapor, zapallo o remolacha.
- Sal al gusto.

Consuma solo una porción de cada uno.



- Utilice únicamente grasa de origen vegetal (aceite de maíz, girasol o canola).
- **Para sazonar sus comidas use productos naturales:** vinagre, ajo, cebolla, tomate, tomillo, laurel, cilantro, perejil y orégano.
- Para reponer las pérdidas de líquidos prefiera las sales de rehidratación oral (polvo para mezclar en agua) y soluciones de rehidratación oral (sueros).

No utilice las gaseosas.



Prefiera los alimentos naturales y preparados en casa.

Durante el tiempo que presente diarrea evite el consumo de:



- Margarina, mantequilla, crema de leche, queso crema y mayonesa.
- Alimentos fritos.
- Alimentos integrales: pan, galletas, tostadas, arroz.
- Carnes frías: jamón, salchichas, mortadela, salchichón.
- Embutidos: chorizo, morcilla.
- Tocineta, tocino.
- Enlatados.
- Vísceras de res, pollo y cerdo (hígado, pajarilla y riñón).
- Mariscos: camarones, langostinos, langosta.
- Leguminosas: frijol, lentejas, haba, blanquillo, garbanzo.
- Bebidas de rehidratación para deportistas.
- Azúcar, miel, panela o alimentos que los contengan.

Si la diarrea persiste, consulte de manera prioritaria con su entidad de salud o nutricionista. No se automedique.



Para comentarios y sugerencias contacte al Servicio de Información y Atención al Usuario - SIAU Ext. sede Principal: 4190 - 3805 - 4191 - 3864 - 4192 Ext. sede Limonar: 1423 - 1395
siau@fvl.org.co



VIGILADO Supersalud
INSTITUTO VALLDELLILI DE ATENCIÓN AL USUARIO