

DIETA POBRE EN RESIDUOS/DIARREA

RECOMENDACIONES PARA UNA DIARREA AGUDA:

Primer día:

Limonada alcalina: 1 litro de agua hervida, zumo de dos limones, una punta de cuchillo de sal, una punta de cuchillo de bicarbonato, sacarina. Al menos dos litros /día

Segundo día:

Limonada alcalina y dieta blanda :

Arroz blanco, puré de patatas, sémolas, consomés gelatinizados, huevo duro o pasado por agua, pescado blanco hervido, pan de molde, sopa y caldo colado (arroz, zanahoria, apio hervidos), jamón york, carne cocida, plátano, manzana, membrillo

Evitar: Legumbre, vegetal crudo, col, coliflor, salsa o grasa de todo tipo, huevos fritos, patatas fritas, especias, dulces, café, té, cacao, nueces, almendras

Incluir progresivamente las frutas, verduras, legumbres: plátano, pera y manzana, bien maduras sin piel, y elaboradas en compota, asadas o trituradas y dulce de membrillo. Las verduras y hortalizas como la patata, zanahoria, calabacín y calabaza, son bien toleradas desde el principio. Incorpore el resto, cocinadas en puré y mezcladas con patata, después cocinadas solas y en purés, posteriormente enteras y más tarde, si la tolerancia es buena, incorpórelas frescas.

Incorporar la leche y derivados incorpórelos de la siguiente manera: 1º yogures(entre 2 y 4 al día, uno de ellos con Lactobacillus Casei y los demás con Lactobacillus yBifidobacterias)., 2º queso fresco, 3º cuajada, 4º leche descremada y por último leche entera, flan y natillas.

Introducir las legumbres, primero cocinadas y trituradas con batidora y pasadas por el pasapurés, después trituradas con batidora y, si las tolera bien tómelas enteras.

El arroz o las pastas prepararlos hervidos, en sopas con poco caldo o seco con un poco de aceite y alguna hierba aromática.

Las carnes y pescados hervidos, a la plancha, al horno, papillote, etc.

El huevo pasado por agua, cocido o en tortilla usando poco aceite.

El aceite más aconsejado es el de oliva. Con moderación para aliñar en crudo o para cocinar.

Lavarse bien las manos con agua y jabón después de cada deposición.

DESAYUNO/MERIENDA
<ul style="list-style-type: none">• Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados con azúcar o miel• Pan blanco, tostadas, palitos, cereales no integrales o galletas tipo "María".• Jamón cocido, o jamón serrano, o pavo o queso descremado en porciones.• Zumo de fruta colado
MEDIA MAÑANA
<ul style="list-style-type: none">• Zumo de fruta colado• Yogur desnatado• Galletas "María"
COMIDA Y CENA
<ul style="list-style-type: none">• Pasta italiana, arroz hervido, seco o ensopa, patata asada o en puré.• Carne, aves, conejo, pescado, o huevo.• Pan• Queso fresco con miel o yogur desnatado o leche desnatada.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Lácteos: Leche y derivados lácteos desnatados. Queso fresco y suave bajo en grasa.

Cereales Refinados: arroz blanco, sémola, pasta italiana, pan blanco, tostadas, cereales no integrales, galletas tipo María.

Legumbres: ninguna.

Verduras y hortalizas: Caldos vegetales colados. Patata y zanahoria hervida.

Carne/Pescado/huevo: carne magra no fibrosa, solomillo, lomo, ave sin piel, pescado blanco, huevo.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

Derivados lácteos con cereales, frutos secos o no desnatados. Quesos secos y grasos. Cereales integrales, salvado, pan integral, arroz integral. Todas las legumbres. Todas las hortalizas salvo las indicadas. Carnes fibrosas, pescados grasos, vísceras, embutidos. Todas las frutas, todos los frutos secos, mayonesa, mantequilla, margarina