



Recomendaciones ante la diarrea

La dieta astringente es aquella que se establece tras haber sufrido un proceso diarreico agudo o crónico con el objetivo principal de restaurar y normalizar el tránsito intestinal y favorecer la reposición de minerales y líquidos.

La dieta que presentamos es de transición, hasta conseguir una dieta basal completa y equilibrada. Evitando así, las complicaciones derivadas de la diarrea aguda tratada previamente en el centro de salud.

Recomendaciones Generales

- Se aconseja suprimir fritos, guisos, rebozados, embutidos, ...
- Limitar la condimentación con especias ya que son irritantes de la mucosa gastrointestinal.
- Suprimir los alimentos flatulentos por producir molestias abdominales (repollo, coles de Bruselas, etc.)
- Evitar el café, alcohol, té, chocolate.
- Eliminar los alimentos con efecto laxante, como ciruelas, naranjas, uva, frutas con piel, productos integrales, ...
- Limitar los alimentos como zumos de fruta muy azucarados, azúcar, bebidas azucaradas, zumos comerciales y bebidas con gas, entre otros, con la finalidad de reducir la secreción intestinal.
- Ingerir los alimentos a temperatura ambiente, ni muy fríos ni muy calientes con el objetivo de no acelerar el tránsito intestinal.
- Distribuir los alimentos en frecuentes tomas de pequeña cantidad ya que las ingestas de gran volumen dificultan la digestión.
- Los sólidos deberán ser bien masticados para facilitar la digestión.
- Se recomienda beber abundante líquido para evitar la deshidratación.
- Las técnicas culinarias preferentes son, en general las que no empleen grasa: hervido, cocido, vapor, plancha, papillote, ...

Respecto al **consumo de lácteos**:

- Consuma pequeñas cantidades y auméntelas teniendo en cuenta la tolerancia
- Comience con yogures naturales desnatados
- Continúe con queso fresco bajo en grasa
- Pruebe tolerancia a la leche baja en lactosa

En caso de que no exista tolerancia a los lácteos, pruebe con leche de soja.

Técnicas Culinarias:

- Recomendadas: plancha, horno, vapor, hervido.
- Desaconsejadas: guisos, fritos, rebozados



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



Alimentos aconsejados en el tratamiento dietético de la diarrea

Grupo de alimentos	Alimentos
Leche y derivados	Leche sin lactosa Yogur natural desnatado Queso fresco
Carne, pescado y huevos	Pescado blanco Pollo, pavo, ternera (tierna y no fibrosa) Jamón cocido Clara de huevo cocida
Verduras	Zanahoria hervida o en puré Caldo de verduras
Frutas	Zumo de manzana Manzana y pera hervida o al horno Plátano muy maduro
Cereales	Patata, arroz, sémola de arroz, pasta alimenticia Caldo vegetal con pasta pequeña y muy cocido Pan tostado
Bebidas	Agua sin gas, agua de arroz Infusiones (excepto té) Caldo vegetal Zumo de manzana
Grasas	Aceite en crudo
Dulces	Membrillo Edulcorantes artificiales



Dieta Astringente (2000 kcal)

DESAYUNOS

1. Yogur desnatado (125g), infusión té verde (200ml), biscote (16g), manzana cocida (100g).
2. Batido de leche sin lactosa (200ml), plátano maduro (150g) y biscote (16g).
3. Yogur desnatado (125g), manzanilla (200ml), compota de pera (80g).

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

1. Biscote (16g), jamón de pavo (15g) yogur desnatado (125g).
2. Yogur desnatado (125ml), biscote (60g) untado con membrillo (20g).
3. Bocadillo de jamón york: pan blanco (30g), jamón york (15g), compota de manzana (100g).

COMIDAS

1. **Crema de zanahoria:** zanahoria (80g), cebolla (30g), aceite de oliva (10g) y patata (50g). **Bacalao al horno con puré de patatas:** bacalao (120g), patata cocida en puré (60g), aceite (10g). Pan (40g). Manzana cocida (150g).
2. **Sopa de fideos:** fideos finos (30g en seco), caldo de verduras (200ml), aceite de oliva (10g). **Guiso de pollo sin piel con zanahoria y cebolla:** muslo de pollo (100g), aceite de oliva (10g), zanahoria (50g), cebolla (30g). Pan (40g) Pera (120g).
3. **Macarrones con salteado calabacín y zanahoria:** aceite de oliva (10g), macarrones (60 g), calabacín (50g) y zanahoria (50g). **Merluza al horno:** merluza (120g), aceite de oliva (10g). Pan (40g) y plátano (150g).
4. **Crema de calabaza:** calabaza (50g), zanahoria (40g), y patata cocida (60g), aceite de oliva (10g). **Filetes de pavo con guarnición de zanahoria:** pavo (100g), zanahoria (40g) y aceite de oliva (10g). Pan (40) y manzana (150g).
5. **Arroz cocido con verduras y huevo cocido:** arroz (80g en seco), calabacín (50g), cebolla (30 g), zanahoria (60g) y 1 huevo cocido (60g), aceite de oliva (10g). Pan (40g) y pera asada (120g).
6. **Patatas cocidas con aceite pimentón dulce y calabacín:** patatas cocida (125g) calabacín (70g), aceite de oliva (10g). **Dorada al horno:** dorada (120g), aceite de oliva (10g). Pan (40g) y plátano (150g).
7. **Crema de calabacín:** calabacín (100g), leche sin lactosa (100 ml), puerro (60g) y aceite de oliva (10g). **Pollo a la plancha con puré de patata:** filete de pollo (100g), patata cocida (80g) y aceite de oliva (10g). Pan (40g) y manzana (150g).

CENAS

1. **Sopa de arroz:** zanahoria (50g), puerro (30g), cebolla (30g) y arroz (30g en seco), agua (250ml). **Tortilla francesa de claras con jamón york:** claras de 2 huevos (60g el total de las claras), jamón york (30g), aceite de oliva (10g). Pan blanco (40g) y pera (120g).
2. **Arroz con atún y calabacín:** arroz (80g en seco), atún con aceite escurrido (40g), calabacín (60g), aceite de oliva (10g). Pan (40g) y plátano (150g).
3. **Tortilla de patatas cocidas:** patata (125g), aceite de oliva (10g), huevo (60g). **Filete de pavo con zanahoria:** pavo (100g), aceite de oliva (10g), zanahoria cocida, (50g). Pan (40g) y manzana (150g).
4. **Sopa de fideos:** fideos finos (40g en seco), caldo de verduras casero (200ml), aceite de oliva (10g). **Dorada al horno:** dorada (120g), aceite de oliva (10g). Pan (40g) y plátano (150g).
5. **Puré de zanahoria:** zanahoria (80g), patata cocida (60g). **Muslo de pollo con cebolla:** pollo (100g), aceite de oliva (10g), cebolla (30g). Pan (40g) y manzana asada (150g).
6. **Salteado de verduras y jamón:** zanahoria (50g), cebolla (30g), champiñones (80g en seco), jamón york (30g). Pan (40g) y pera asada (120g).
7. **Arroz cocido con champiñones:** arroz (70g), champiñones (50g), aceite (10g). **Merluza al horno:** merluza (120g), aceite (10g). Pan (40g), plátano maduro (150g).



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



MEDIDAS CASERAS:

- 1 cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 Taza → 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 Vaso → 200 ml de líquido (leche, agua...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g