



QUÉ PUEDO COMER SI TENGO DIARREA?

Primeras horas

- En las primeras horas tras el inicio de la diarrea es preferible realizar dieta absoluta, para que el intestino descanse.
- Pasadas 2-3 horas comienza a tomar líquidos de forma lenta y tomando cada vez más, hasta llegar a unos 3 L al día (preferiblemente fríos).
- Los líquidos pueden ser agua normal, suero oral, agua de arroz o limonada alcalina (agua con un limón exprimido, una cucharada sopera de azúcar, una pizca de sal y de bicarbonato). También son adecuados los líquidos isotónicos.

Cuando mejore...

- Cuando la diarrea mejore puedes introducir alimentos sin grasas y en pequeñas cantidades (arroz, pollo o pescado hervidos, manzana asada, etc...) y es bueno tomar pequeñas cantidades de plátano, zumo de manzana, carne de membrillo, arroz, pan tostado, patata cocida, pues todo esto produce estreñimiento.
- Prepare los alimentos cocidos o a la plancha, no los tomes fritos.

¡Cuidado! NO tomes...

- ⊗ Comidas muy grasientas (frituras, cocidos, etc.) o con mucha fibra, porque favorecen la diarrea (fruta, verduras, hortalizas o cereales integrales).
- ⊗ Alimentos que produzcan flatulencia como legumbres, espinacas, repollo, coliflor, etc.
- ⊗ Leche ni derivados lácteos o suplementos muy concentrados. Lo que sí puedes tomar es yogurt o leche sin lactosa.
- ⊗ Bebidas irritantes como café o bebidas alcohólicas.



Si la diarrea empeora al introducir los líquidos y no te permite tomarlos, debes acudir al hospital.