

RECOMENDACIONES DIETETICO-NUTRICIONALES EN LA DIARREA AGUDA

Objetivos dietético-nutricionales:

- Priorizar la reposición de líquidos y electrolitos, para evitar la deshidratación.
- Permitir que el intestino repose, enlenteciendo el tránsito y reduciendo el volumen fecal.
- Realizar una progresión dietética adecuada hacia una alimentación normal.

Rehidratación en la diarrea aguda

Una de las principales consecuencias de la diarrea aguda es la deshidratación, por lo que evitarla o tratarla es fundamental.

La rehidratación en la diarrea aguda debe consistir en la toma de soluciones que contengan glucosa y ciertos electrolitos en cantidades adecuadas y preferentemente por vía oral, salvo que la situación clínica no lo permita. Se denominan sueros de rehidratación oral (SRO). Entre los preparados recomendados están:

- **Solución de hidratación de la Organización Mundial de la Salud (SRO):** Contiene: 3,5 NaCl, 20 g de glucosa, 2,5 g de NaC₂O₄ y 1,5 g de ClK. Esta solución ofrece un aporte de: 90 mEq/l de sodio, 80 mEq/l de cloro, 20 mEq/l de potasio, 30 mEq/l de carbonato y 20 mEq/l de glucosa.
Existen preparados comerciales, tanto en forma líquida, como en sobres para diluir en agua. Así la pauta recomendada es:
Adultos: 1 sobre en 1 litro de agua cada 6 horas.
Niños: 50 – 120 ml/Kg cada 6 horas
- **Solución electrolítica rica en arroz ó agua de arroz** (50 g de arroz y una zanahoria grande pelada, un litro y medio de agua con sal, hervir durante 20 minutos, a fuego medio):
Puede favorecer el curso de la diarrea reduciendo la duración y el volumen de la diarrea
- **Preparados caseros (limonada alcalina):** 1 litro de agua, dos cucharadas soperas de azúcar, media cucharada pequeña, de sal y de

bicarbonato, y el zumo de un limón mediano. El riesgo de error en la preparación es el principal problema de estas soluciones.

Por el riesgo de hipernatremia en niños, se recomienda el uso de soluciones ya preparadas (más bajas en sodio) o utilizar SRO con agua en una proporción 2:1.

La reposición hídrica debe ser progresiva y de poca cantidad cada vez, para evitar los vómitos y el empeoramiento del cuadro clínico.

En caso de que el paciente esté gravemente deshidratado necesitará atención especializada, donde el ritmo de rehidratación es diferente.

Recomendaciones dietéticas:

- No existe ninguna evidencia científica que avale el beneficio de la dieta absoluta (no ingerir nada por boca), de hecho al menos en niños, está contraindicada porque puede empeorar el estado nutricional y aumentar la gravedad de la diarrea. Además los nutrientes pueden favorecer la recuperación de las células intestinales.
- Las características generales de la dieta han de ser: baja en fibra insoluble (legumbres, verduras y ciertas frutas), baja en grasa, exenta en lactosa sin alimentos irritantes (café, grasas, picantes, bebidas gaseosas) y flatulentos
 - La restricción de lactosa puede estar indicada porque en casos de diarrea aguda con frecuencia se puede observar un déficit transitorio de lactasa (enzima que sirve para la digestión de la lactosa), sobre todo en la diarrea producida por ciertos microorganismos que afectan el intestino delgado proximal (adenovirus, rotavirus, norovirus, Giardia Lamblia, E. Coli)
 - Los alimentos irritantes deben restringirse porque aumentan la secreción y motilidad intestinal.

Recomendaciones generales

1. Evitar las comidas abundantes. Comer poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse)
2. Comer despacio y en un ambiente tranquilo. Masticar bien.
3. Reposar sentado hasta media hora después de las comidas principales.
4. Tomar los líquidos y el agua en pequeñas cantidades. Hacerlo fuera de las comidas y en cantidad no inferior a 2 litros al día. Ajustar la cantidad de líquidos que se beben, a la cantidad de los que se pierden con las deposiciones.

5. No tomar alimentos ni muy fríos, ni muy calientes, ya que pueden aumentar la cantidad y disminuir la consistencia de las heces.
6. Realizar cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evitar los fritos, rebozados, empanados y guisos.
7. Condimentar los platos con sal, excepto cuando el médico indique lo contrario.
8. No es aconsejable tomar café, té, alcohol y bebidas con gas, así como alimentos flatulentos (col, coliflor, repollo, etc.).

La dieta astringente se debe mantener hasta la normalización de las deposiciones, tanto en frecuencia, como en consistencia.

Los alimentos restringidos inicialmente deben ser reintroducidos poco a poco hasta lograr que el paciente alcance una dieta normal. Aunque no hay evidencia científica al respecto, se aconseja reintroducir los alimentos de forma progresiva y en poca cantidad, para no aumentar el tránsito nuevamente con aquellos alimentos que pudieran ser más irritantes para el intestino.

Guía para la selección de alimentos en la primera fase tras la aparición de diarrea

Grupo de alimentos	Recomendados	Desaconsejados
Lácteos	Leche sin lactosa. Yogur, quesos frescos, cuajada.	Leche, flan y natillas, yogur con frutas. Nata y crema de leche, quesos grasos.
Cárnicos, pescados y huevos	Carnes magras (solomillo y lomo). Jamón cocido o serrano desgrasado. Conejo, pollo sin piel. Pescado blanco y huevos.	Embutidos, patés. Carnes grasas y fibrosas. Marisco, ahumados y salazones.
Cereales, legumbres y tubérculos	Pasta italiana, tapioca, arroz, pan blanco, biscotes y patatas.	Cereales integrales y sus derivados. Legumbres inicialmente.
Verduras y Hortalizas	Zanahoria y calabaza cocidas.	Verduras fibrosas y flatulentas: coles, alcachofas, espárragos, pimientos,
Frutas	Plátano, manzana y pera, maduros y sin piel, al horno o hervidas. Membrillo y frutas en almíbar.	Otras frutas crudas y secas.
Bebidas	Agua, infusiones y caldos sin grasas.	Bebidas con gas, alcohólicas, té, café y zumo de frutas.
Alimentos grasos	Aceites de oliva y girasol, con moderación.	Mantequilla, margarina y mayonesa. Frutos secos.
Dulces y bollería	Miel y azúcar, con moderación. Repostería casera, con poco aceite. Galletas "tipo María".	Chocolate y cacao. Repostería y bollería industrial. Galletas integrales.
Condimentos y otros	Sal. Hierbas aromáticas.	Platos cocinados y salsas comerciales.

Ejemplo de menú

Desayuno/ Merienda	Media mañana	Comida/ Cena	Antes de acostarse
<ul style="list-style-type: none"> • Yogur • Galletas (tipo María) o pan con: jamón de pavo, lomo o membrillo. • Fruta madura o elaborada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con: queso blando, jamón. • Fruta madura o elaborada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta o arroz. Patata o zanahoria hervidas, en puré, o asadas. • Carne, pescado o huevo. • Pan y fruta madura o elaborada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur • Galletas (tipo María)

Guía para la progresión de la dieta

Recomendamos incluir progresivamente ciertos alimentos como frutas, verduras, legumbres, leche y derivados, según el siguiente patrón. Si un alimento se tolera mal, hay que retirarlo e incorporarlo de nuevo más adelante.

1. Las frutas recomendadas al principio son: plátano, pera y manzana, frescas sin piel y bien maduras y elaboradas en compota, asadas o trituradas y dulce de membrillo.
2. Las verduras y hortalizas como la patata, zanahoria y calabaza, son bien toleradas desde el principio. Incorporar 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, incorporarlas frescas.
3. Incorporar la leche y derivados de la siguiente manera: 1º yogures, 2º queso fresco, 3º cuajada, 4º leche descremada y por último leche entera, flan y natillas.
4. Introducir las legumbres, primero cocinadas y trituradas con batidora y pasadas por el pasapurés, después trituradas con batidora y, si se toleran bien puede consumirse enteras.
 - Preparar el arroz o las pastas hervidos, en sopas con poco caldo o seco con un poco de aceite y alguna hierba aromática.
 - Tomar las carnes y pescados hervidos, a la plancha, horno, papillote, etc.
 - Consumir el huevo pasado por agua, cocido o en tortilla usando poco aceite.
 - El aceite más aconsejado es el de oliva. Puede utilizarse con moderación para aliñar en crudo o para cocinar.

Yogures

Los yogures y otras leches fermentadas son productos saludables debido a la acción de bacterias lácticas que son capaces de multiplicarse y mantenerse en el interior de nuestro intestino, actuando como protectores de la mucosa intestinal, facilitando el adecuado funcionamiento de este tramo del tubo digestivo, con la consiguiente mejora en la absorción de los nutrientes de los alimentos. Ante procesos diarreicos es recomendable un consumo variado de yogures entre 2 y 4 al día, uno de ellos con *Lactobacillus Casei*, además de otros *Lactobacillus* y *Bifidobacterias*.

