



Recuperación tras una gastroenteritis

Fecha de revisión: 16/01/2019

Índice de contenidos

- [Introducción](#)
- [Recomendaciones en dieta semiblanda y blanda](#)

Introducción

- Se considera diarrea cuando las deposiciones son de baja consistencia, aumenta la frecuencia a más de 3 diarias con dolor abdominal, náuseas, vómitos o fiebre dependiendo de la causa.
- La causa más común es la infección vírica o bacteriana; también se puede deber a problemas de malabsorción, como la intolerancia a la fructosa o lactosa; por enfermedades que producen trastornos intestinales, como el síndrome de intestino irritable o del intestino corto; o por consumo de fármacos, entre los más comunes, los antibióticos.
- Causa una deshidratación y una malabsorción de nutrientes, lo que conlleva a fatiga y pérdida de masa muscular. Por eso es muy importante que la alimentación esté vigilada durante todo el curso de la diarrea.

Recomendaciones

1. **En las primeras 24 horas:** no tome alimentos sólidos durante las primeras 4-6 horas (niños) o 12 horas (adultos). En este tiempo solo se administrarán bebidas con sales para rehidratación oral o limonada alcalina, bebiendo en pequeñas cantidades, de forma continua, según demanda y sin forzar.
 - **Suero oral:** un sobre de Sueroral hiposódico disuelto en 1 litro de agua mineral sin gas, o una bolsa de Citorsal en medio litro.
 - **Preparación de la limonada alcalina:** a 1 litro de agua hervida se le añade el zumo de 2 o 3 limones, media cucharilla de bicarbonato, media cucharilla de sal y 2 o 3 cucharadas de azúcar.
2. **Dieta semi-blanda:** cuando se haya controlado la primera fase (se realicen menos de 3-4 deposiciones/día), se introducirá gradualmente la dieta semisólida, en pequeñas cantidades para comprobar la tolerancia a la misma.
3. **Dieta basada en puré y líquidos:** empezaremos a introducir alimentos pero en forma de puré, mezclando diferentes grupos de alimentos pero con las siguientes recomendaciones:
 - Fraccionar las tomas a lo largo del día, y beber abundante líquido.
 - Evitar temperaturas muy frías o muy calientes.
 - Evitar el consumo de estimulantes, té, especias, o salsas.
 - Evitar el consumo de **lactosa**, tras una gastroenteritis temporalmente no tenemos la enzima lactasa disponible para digerir.
 - Reducir al mínimo el consumo de **grasa**, cocinando con lo mínimo de aceite o sin él (guisos, hervidos, purés), y evitando alimentos altos en grasa.
 - Reducir el consumo de **fibra**, sobre todo de fibra insoluble, verduras y hortalizas crudas, y cereales y derivados integrales. También tendremos cuidado con frutas con piel, y legumbres, que introduciremos más adelante.
4. **Dieta blanda:** en esta fase se irán introduciendo alimentos enteros y sólidos progresivamente, siguiendo las pautas anteriores, hasta llegar a una alimentación normal.

Recomendaciones en dieta semiblanda y blanda

Recomendaciones según el grupo de alimentos.

Grupos de alimentos	Recomendaciones
LA	<p>Leche sin lactosa o bebidas vegetales (leche de soja, avena, arroz, almendras): en purés.</p> <p>Yogur: muy recomendables por el aporte de probióticos y por su bajo contenido en lactosa. Mantener el consumo de yogures semanas después para repoblar la microbiota intestinal.</p> <p>A partir de la segunda semana introducir progresivamente: queso de Burgos y leche de vaca (con lactosa).</p>
PR	<p>Elegir alimentos magros triturados o en puré: pollo, pavo, pescados blancos, huevos.</p> <p>Evitar alimentos grasos: pescados azules, frutos secos, cerdo, cordero, embutidos, quesos.</p> <p>Introducir progresivamente: ternera magra, mariscos.</p> <p>A partir de la segunda semana introducir progresivamente el resto de alimentos, en pequeñas cantidades.</p>
HC	<p>Alimentos de bajo contenido en fibra: patata (sin piel, en purés), arroz (cocido, hervido).</p> <p>Introducir progresivamente: legumbres (trituradas o en puré y a fuego lento, en pequeñas cantidades), pasta y pan blanco (en función de tolerancia).</p>
VE	<p>Empezar introduciendo alimentos con bajo contenido en fibra, (como la zanahoria, calabacín y calabaza) en forma de purés. Se pueden incorporar otras verduras en forma de puré y mezcladas con las anteriores de manera progresiva.</p> <p>Evitar todas las verduras y las hortalizas crudas, de hoja (algas, espinacas) y verduras y hortalizas flatulentas (col, coliflor, lechuga).</p>
FR	<p>Introducir primero: plátano, manzanas y peras maduras y sin piel. Se pueden tomar compotas asadas o trituradas.</p> <p>Evitar: frutas crudas, con piel y con alto contenido en fibra (kiwi), cítricos (naranja, piña, mandarinas) y frutas con alto contenido en azúcares (higo, orejones, dátiles, uvas).</p>
GR	<p>Inicialmente cocinar sin aceite de oliva: purés (triturados) o hervidos sin aceite.</p> <p>Incrementar paulatinamente el consumo de aceite de oliva hasta llegar a la cantidad recomendada.</p>

Importante: si las diarreas contienen sangre o presenta fiebre elevada debe consultar a su médico.

Significado de las siglas:

- LA = lácteos.
- PR = proteínas.
- HC = hidratos de carbono.
- FR = frutas.
- VE = verduras.
- GR = grasas.

© Descargado el 19/11/2024 20:03:56 Para uso personal exclusivamente. No se permiten otros usos sin autorización.
Copyright © . Elsevier Inc. Todos los derechos reservados.



ELSEVIER