

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN CASO DE DIARREA - ANEXO 1

SIGA ADECUADAMENTE SU DIETA, ESTO CONTROLA LOS SINTOMAS Y FACILITAN UNA PRONTA RECUPERACIÓN.

GRUPOS DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
LACTEOS	LECHE DESLACTOSADA, DE ARROZ, ALMENDRAS, SOYA.	LECHE ENTERA O DESCREMADA, KUMIS, YOGUR.
VEGETALES	ZANAHORIA - AHUYAMA (DIABETICOS NO)	HABICHUELA, ARVEJA, COLIFLOR, RABANO, REPOLLO, LECHUGA, TOMATE, Y EN GENERAL VERDURAS CRUDAS
FRUTAS SIN CASCARA	GUAYABA MANZANA SIN CASCARA, PERA, DURAZNO	PAPAYA, MELON, PIÑA, BANANO Y EN GENERAL FRUTAS ACIDAS CON CASCARA Y/O SEMILLAS
HARINAS	PAPA, PLATANO, PASTA, COLI, YUCA	MAZORCA, CUCHUCO DE TRIGO, CUCHUCO DE MAIZ, ARRACACHA.
LEGUMINOSAS	NINGUNA	FRIJOL, LENTEJA, HABA Y ARVEJA SECA.
PROTEINAS	CARNES MAGRAS DE RES, POLLO Y PESCADO.	CARNE DE CERDO, CARNES ENLATADAS, VISCERAS, HUEVOS.
AZUCARES	SUCRALOSA Y ESTEVIA	ASPARTAME, AZUCAR MORENA Y REFINADO.
GRASAS		NINGUNA
CONDIMENTOS	CANELA, ANIS	TODOS LOS DEMAS
BEBIDAS	TE, CONSOME, SIN GRASA	GASEOSAS, COCA COLA, BEBIDAS ALCOHOLICAS, TE DE BOTELLA, JUGOS DE BOTELLA O DE CAJA O DE PREPARACIÓN INSTANTANEA)

¿POR QUE ES TAN IMPORTANTE LA DIETA?

EL 90% DE LAS DIARREAS SE MEJORAN SOLAS, LA DIETA PREVIENE LA DESHIDRATACIÓN Y DISMINUYE LOS SINTOMAS DE DOLOR Y AUMENTA LA CONSISTENCIA DE LA MATERIA FECAL.

NO SE RECOMIENDA **POR NINGUNA RAZÓN** EL USO DE ANTIBIOTICOS, EL **PANGETAN (LOPERAMIDA) O CUALQUIER OTRO ANTIDIARREICO**; POR QUE NO ESTAN RECOMENDADOS EN DIARREAS POR INFECCIÓN, QUE SON EL 90% DE LAS DIARREAS.



... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?

