

GMHC Programa de Bienestar y Nutrición

La Diarrea

Algunas Causas Posibles de Diarrea

- Medicaciones
- Infecciones vírales, infecciones bacterianas e infecciones parasitarias
- Comida venenosa
- Estrés emocional
- Intolerancia de algunas comidas
- Algunas veces la causa es desconocida

La Importancia de Mantener una Buena Nutrición

La diarrea puede causar pérdida de peso y fluidos y un desequilibrio en los niveles de electrolitos (como sodio y potasio). La pérdida de peso y deshidratación puede causar desnutrición y ésta puede causar diarrea. Por eso, si usted tiene diarrea, es importante mantener una buena nutrición.

Sugerencias para Tratar La Diarrea

Reponga Los Fluidos del Cuerpo y Electrolitos

- Beba abundantes líquidos durante el día y menos cuando usted coma

Tome bebidas que contienen agua, electrolitos y calorías como:

- Sopas y caldos
 - Gatorade y Powerade
 - Jugos de frutas diluidos (jugos de uva y arándano son los mejores)
 - Néctares de frutas diluidos (albaricoque, mango, durazno)
 - Leche Lactaid
- Reponga minerales como sodio y potasio que usted ha perdido con la diarrea con alimentos que contienen muchos minerales

Recomendamos que usted incluya comidas con alto contenido de potasio como son:

| | | |
|----------|----------|---------|
| Bananas | Toronjas | Patatas |
| Naranjas | Melónes | Tomates |

- Considere tomar un suplemento de vitaminas y minerales para reponer los que se han perdido durante la diarrea.

Evite La Cafeína

- Cafeína estimula el estómago. Asimismo, evite comidas y bebidas como chocolate, café, té y refrescos.
- Prefiera té (de hierbas y chamomille), café y bebidas sin cafeína.

Limite Las Comidas que Tienen Mucho Fibra Insoluble

- Algunas comidas que tienen mucho fibra insoluble pueden irritar los intestinos y causar más diarrea.

Algunas comidas que recomendamos que usted evite son:

- Cereal de afrecho con fibra alta (como *Bran Flakes*, *All Bran* y *Raisin Bran*)
- Vegetales crudos
- Frutas y vegetales con piel
- El jugo de ciruela
- Frutas secas con semillas pequeñas

Incluya Comidas con Niveles Altos de Fibra Soluble en su Dieta

- Trate incluir estas comidas que tienen niveles altos de fibra soluble. Estas comidas ayudan a parar la diarrea:

- Harina de avena
- Frutas desolladas, enlatadas y estofadas
- Bananas maduras
- Secciones de frutas sin membranas (naranja y toronja)
- Salsa de manzana o guisantes cocinados
- Puré de frijoles o tofu

Incluya Comidas que su Estómago Puede Tolerar

Estas comidas pueden disminuir la diarrea:

- Puré de papas
- Muchos tipos de pan hechos de harina refinada y blanca
- Arroz blanco, pasta blanca, macarrones blancos y tallarines blancos
- Crema de trigo
- Cereales que están listos para comer (como *Cheerios* y *Rice Crispies*)
- Tostada blanca, galletas de sal

Reduzca la Cantidad de Grasa que Usted Come

Con diarrea, el estómago pierde su habilidad para absorber alimentos nutritivos y grasas.

Por eso, la grasa puede irritar el estómago más y empeora la diarrea.

Sugerencias para reducir la cantidad de grasa que usted come:

- Evite comidas fritas o comidas grasosas.
- Es mejor hornear, asar o cocer al vapor su comida.
- Evite comidas con niveles altos de grasa.
- Use mantequilla, margarina y aceites frugalmente.
- Escoja carnes magras y ave de corral.
- Remueva la grasa visible de carne y piel de pollo.
- Considere tomar suplementos de alimentos nutritivos en la forma líquida que tienen un nivel bajo en grasa o tienen aceite MCT. Aceite MCT es una grasa más fácil para digerir y tolerar. Pregunte a su médico o a su nutricionista acerca de estos suplementos.

Vigile su Tolerancia de Productos Lácteos

- A pesar del hecho de que usted podía tolerar productos lácteos en el pasado, en el presente, es posible que usted manifieste la intolerancia a la lactosa o que sea difícil digerir la lactosa. Por eso, es posible que su estómago no pueda digerir lactosa fácilmente. La lactosa es el azúcar en los productos lácteos. Algunos síntomas y signos de intolerancia son diarrea, gas y hinchar.
- Elimine la leche e productos lácteos de su dieta por unos días para detectar si los síntomas mejoran.
- Leche lactaid (que está lista para beber), pastillas de lactaid y gotas de lactaid pueden ayudarle a digerir.
- Es típico que el yogur con *Acidophilus* se digiere sin problemas.
- Encuentre su nivel de tolerancia de esta manera: beba una cantidad pequeña de leche (como una media taza). Una mezcla de leche y otras comidas puede mejorar tolerancia.

Considere Suplementos

- Algunas hierbas pueden parar la diarrea. Estas hierbas son: raíz de jengibre, *meadowsweet* y *bayberry root bark*. Prepare estas hierbas un té. Recomendamos que usted mezcle una taza de agua y 2 cucharillas del raíz de jengibre, 1-2 cucharillas de *meadowsweet* (no beba más que 3 tazas cada día) y ½ cucharilla de *bayberry root bark*.

- *Acidophilus*: Es una buena bacteria que usted puede tomar para digerir fácilmente. Compre este suplemento del refrigerador en una tienda de comida saludable y recomendamos que lo refrigere después de abrir. Recomendamos que la cantidad sea 2 capsulas entre comidas o 1/4 cucharilla de la forma pulverizada que ha disuelto en agua 2 veces cada día.

- Personas en algunas culturas beben la misma agua con que el arroz se ha cocinado para parar la diarrea. Este tipo de bebida, se llama “amazake”, y está disponible en las tiendas de

comidas saludables.

- Algunas culturas asiáticas usan “Kuzu”, la raíz pulverizada del “wild arrowroot” para parar diarrea. “Kuzu” está mezclado con agua y se toma como bebida especia para calmar y fortalecer los intestinos.

- “Metamucil” o “Psyllium husks” pueden ayudarle. Comience lentamente: Agregue una cucharilla y 1/4 taza de agua o el jugo de fruta diluido y gradualmente tome la dosis recomendada (2 cucharillas, 3 veces cada día).

Otras Sugerencias

- Coma comidas pequeñas habitualmente durante el día. Es más fácil digerir comidas pequeñas.

- Evite especias como “curry” y las salsas picantes.

- Su médico puede recetar medicamentos para combatir diarrea.

- Cuando la diarrea está terminado, agregue comida en su dieta lentamente.