

Dieta antidiarreica para episodios de diarrea aguda

	FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
	Primeras 12-24 hs. Consistencia: Líquida.	Siguientes 24-48 hs. Comienzo a probar la tolerancia de alimentos más consistentes.	Siguientes 24-48 hs. Comienzo a probar tolerancia de otros alimentos.	Si los episodios de diarrea se han detenido hace al menos 24hs: Comienzo a agregar alimentos cotidianos de manera progresiva, en poca cantidad por comida, comiendo lento y tranquilo. Evitar por algunos días comidas muy copiosas, altas en grasas y vegetales crudos en gran cantidad.
DESAYUNO Y MERIENDA	Pan blanco tostado o galletitas al agua (3-6 u) + té o jugo de compota o jugo de manzana/pera.	1 tostada de pan blanco o 3-6 galletitas al agua con queso blando + té o jugo de manzana/pera. Fruta: compota o cocción al horno de manzana/pera.	Cremita con leche deslactosada, almidón de maíz y esencia de vainilla (utilizar poco azúcar). o yogur descremado con manzana cruda picada o rallada (sin piel) o banana bien madura.	En el caso de la diarrea volver, retomar alimentación desde la fase anterior. Si el cuadro persiste por más de 1 semana, volver a consultar a su médico o centro de referencia.
ALMUERZO Y CENA	Sopa: Caldo desgrasado y colado de pollo y verduras + 1 tostada de pan blanco. Postre: Gelatina diet.	Proteína: Pollo o pescado a la plancha/hervido/al horno o parrilla o huevo hervido. Guarnición: Fideos, arroz o polenta bien cocidos. Vegetales: No Condimentos: Aceite en crudo y queso rallado. *También pueden ser sopas de los mismos ingredientes.	Proteína: Se puede comenzar a probar la tolerancia de carne de vaca/cerdo con poca grasa. Guarnición: Zanahoria y/o zapallo en formato picado/puré/zuffle. *Se puede sumar guarnición de fase anterior. Condimentos: Aceite en crudo y queso rallado.	

Otros condimentos permitidos: Limón, Sal, orégano, romero, salvia, perejil.

Hidratación: En este tipo de cuadro cobra mucha importancia la ingesta adecuada de líquidos para evitar un empeoramiento por deshidratación, seleccione preferentemente agua potable ó jugo de manzana/pera casero a base del agua de compota, bajo en azúcar. Beba aunque no sienta sed, en varios momentos del día y de a pequeñas cantidades. Evite cualquier bebida artificial. Utilice sales de rehidratación oral (SRO) solo si es bajo indicación médica.

A evitar: Evite alimentos ultra-procesados y de paquetería, preferir comida casera y preparaciones sencillas como hervido, vapor, horno o plancha, evitando condimentos fuertes o picantes, y café ó mate hasta sobrepasar el cuadro.