

EN CASO DE DIARREA

PREFERIR

Todo lo cocido

Agua y alimentos líquidos

Frutas sin cáscara ni semillas

Verduras cocidas y sin piel

Arroz cocido sin grasa

Amaranto tostado

Pollo y pescado bien cocido

Tortilla de maíz y pan de sal

EVITAR

Todo lo crudo

Alimentos fritos, picantes

Lácteos como leche o yogurt

Brócoli, col, coliflor, frijoles, lentejas

Café, alcohol y refresco

Laxantes y fibras vegetales

Recomendación

- Tomar líquidos claros: té, infusiones de hierbas o frutas, agua sola, caldos y atole de amaranto sin leche.
- Pelar manzanas y peras hervidas con agua y canela para hacer puré.
- Pelar y cocer zanahoria, chayote y papa con caldo de pollo.
- Arroz al vapor con pollo deshebrado.
- Mezclar la clara cocida del huevo finamente picada con verduras cocidas.
- Tomar 1 vaso de agua después de cada evacuación diarreica.
- Tomar líquidos cada hora.
- Asar filete de pescado y acompañar con puré de papa sin leche y sin mantequilla.
- Exprimir 2 naranjas en 1 litro de agua con 1 pizca de sal y tomarla como agua de uso.
- Tortillas de maíz y pan bolillo para acompañar la comida



Fotografía cortesía del Instituto Nacional de Cancerología de su libro "Comer bien para sentirte mejor", 2015

ESTA RECOMENDACIONES ESTÁN INDICADAS EN CASOS DE:

- DIARREA
- INTOLERANCIA INTESTINAL
- DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA
- DESPUÉS DE QUIMIOTERAPIA