



Clínica
Corachan

Dieta astringente

Servicio de urgencias



FANS
DE LA
SALUD

INDICACIONES:

- Gastroenteritis aguda autolimitada.
- Cuadro diarreico.
- Disminución de la función absorbiva del tubo digestivo.
- Enfermedad inflamatoria intestinal.

OBJETIVOS TERAPÉUTICOS:

El objetivo de la dieta astringente es reducir al máximo la estimulación de las secreciones gastrointestinales y disminuir la velocidad del tránsito, con la finalidad de reducir el número y el volumen de las deposiciones diarias y mejorar su consistencia.

CONSEJOS GENERALES:

- Fraccionar la dieta en comidas frecuentes y poco copiosas para disminuir el peristaltismo intestinal.
- Beber abundante líquido para evitar la deshidratación "muy importante".
- Evitar las temperaturas extremas.
- Moderar el consumo de azúcar.
- Suprimir el tabaco.

CONSEJOS DIETÉTICOS:

Suprimir aquellos alimentos que irritan la mucosa digestiva y producen un aumento del peristaltismo como: café, zumo de naranja y los condimentos fuertes.

Excluir los alimentos ricos en fibra o residuo: verduras y hortalizas crudas o cocidas enteras, legumbres y productos integrales.

Se debe reducir la cantidad de lactosa, evitando tomar leche y productos que la contienen como helados, cremas, bechamel, etc. Se puede sustituir estos por derivados de soja. Se aconseja probar la tolerancia al yogur sobre todo los bioactivos ya que son menos ácidos.

Evitar los productos de pastelería y repostería.

En general, frente a una diarrea secundaria a una gastroenteritis aguda se recomienda realizar una dieta astringente progresiva que consta de 4 fases.

Fase 1:

En función de la gravedad de los síntomas puede ser recomendable el ayuno de 6 a 24 horas. Si se decide iniciar la dieta, se empezará con líquidos en pequeñas cantidades y a menudo.

- Soluciones de rehidratación oral comercializadas

(preferiblemente) o elaboradas en casa (Receta: 1 litro de agua, zumo de 1 limón, bicarbonato sódico, una pizca de sal y 20g de azúcar).

- Agua, Agua de arroz, Agua de zanahoria y Agua de manzana hervida. Té, limonada natural. Leche sin lactosa.

Fase 2:

Ésta fase puede durar entre 2-3 días. Inicio de alimentos sólidos.

- Patata y zanahoria cocidas (enteras o en puré).
- Sémola de arroz, Tapioca y Pasta bien cocida para elaborar sopas de caldo desgrasado.
- Arroz, Pan tostado o del día anterior.
- Membrillo, manzana rallada algo oxidada, en compota o asada sin piel ni azúcar. Plátano muy maduro.

Fase 3:

Cuando haya disminuido el número y las deposiciones sean más consistentes, se inicia la introducción de los alimentos proteicos:

- Pescado blanco o Pollo: hervido, a la plancha o al horno sin piel.
- Huevo escalfado o en tortilla elaborada con poco aceite.

Fase 4:

Cuando los alimentos de la fase anterior se toleren bien y la diarrea se haya controlado, podrán añadirse progresivamente los siguientes alimentos:

- Puré de verdura o verdura hervida. Preferiblemente zanahoria, calabaza, calabacín y judías verdes.

- Fruta bien madura sin hervir y sin piel, como la manzana, la pera, el plátano y el albaricoque.

Y posteriormente, cuando la diarrea se haya resuelto, se irán introduciendo los alimentos de una dieta equilibrada, según la tolerancia de cada individuo.

CUADRO DE RECOMENDACIONES:

ALIMENTO	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Yogur natural, leche de soja y derivados. Queso fresco y cuajada.	Leche y lácteos grasos. Quesos grasos.
CEREALES	Arroz blanco, sémola de arroz, pasta muy cocida, pan tostado.	Integrales.
LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS		Todos.
VERDURA Y HORTALIZAS	Patata y zanahoria.	El resto. Verduras en crudo.
FRUTAS	Manzana al horno, pera cocida, compota de manzana y plátano. Plátano maduro. Membrillo, Limón.	Resto de frutas. Frutas desecadas, mermelada.
CARNES	Pollo, pavo, ternera (tierna y no fibrosa), conejo, fiambre de pollo o pavo.	Carnes grasa. Vísceras y embutidos.
PESCADOS	Blanco (merluza, rape, gallo, bacalao, fletán, lenguado, lubina).	Pescados grasos (anchoa, sardina, jurel, caballa, bonito, atún, salmón).
HUEVOS	Pasados por agua, escalfados, tortilla y huevo duro.	Fritos.
GRASAS	Aceite de oliva.	Manteca, mantequilla, margarina y mayonesa.
BEBIDAS	Agua sin gas. Zumo de manzana. Té, Manzanilla. Limonada. Zumo de manzana. Caldo de arroz.	Zumos naturales.
AZÚCARES	Azúcar en muy pequeña cantidad. Recomendable utilizar edulcorantes artificiales: sacarina, ciclamato.	Miel, leche condensada.
VARIOS	Añada sal a los alimentos pero con moderación, a no ser que su médico le aconseje lo contrario. Especies suaves.	Salsas grasas.
TECNOLOGÍA CULINARIA	Cocción al vapor. Cocción al agua. Asado, Plancha. Papillote.	Frituras. Rebozados y empanados. Estofados grasos.

EJEMPLO MENÚ PARA DIETA ASTRINGENTE

Desayuno

Zumo de manzana o Infusión de té con edulcorante o Leche de soja
Pan tostado con membrillo o Galletas

Media mañana

Infusión de manzanilla con edulcorante
Yogur edulcorado o plátano maduro

Comida del medio día

1º (a elegir)

Sopa de fideos con caldo astringente (pollo, patata y zanahoria)
Puré de patata y zanahoria
Arroz blanco con zanahoria
Macarrones blancos con jamón cocido y aliño de aceite

2º (a elegir)

Muslo de pollo asado sin piel con zanahoria rallada
Ternera a la plancha con puré de manzana
Merluza al vapor con limón
Lenguado con patata al horno

Postre (a elegir)

Plátano maduro
Manzana asada
Queso fresco con membrillo

Pan tostado o biscotes

Merienda

Infusión de manzanilla
Galletas maría

Cena

1º (a elegir)

Hervido de patata y zanahoria
Sémola de arroz con caldo astringente
Consomé

2º (a elegir)

Pechuga a la plancha con patata al vapor
Jamón de york plancha
Lenguado a la plancha con zanahoria cocida
Fletán al horno
Tortilla a la francesa o Tortilla de cala

Postre (a elegir)

Manzana natural
Compota de pera
Cuajada

Pan tostado o biscotes

Antes de dormir

Zumo de manzana

Fuente: Hospital de Sagunto

Tel.: 93 254 58 00
www.corachan.com



Síguenos en:

 @clinicaCorachan  @clinicacorachan  @clinicacorachan  @clinicacorachan

Premio Top 20 a la mejor clínica de España
(2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021 y 2022)