

RECOMENDACIONES PARA ALIVIAR LA DIARREA Y LA INFLAMACIÓN INTESTINAL

¡Lo más importante!

- Es indispensable mantenerse bien hidratado, bebiendo 2 litros de agua. Si se presentan dos o más evacuaciones líquidas debe hidratarse con suero oral para reponer los electrolitos.

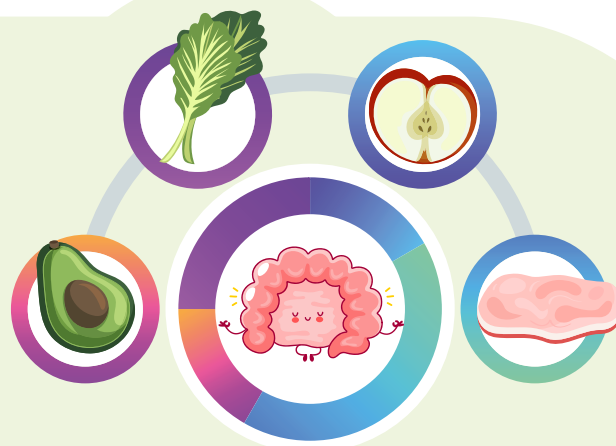
Evitar los siguientes alimentos:

- **Irritantes:** chiles secos, adobos, moles, alimentos fritos, capeados, empanizados, bebidas carbonatadas, bebidas alcohólicas.
- **Procesados:** frituras, dulces, galletas, pasteles, papas fritas, chicharrón.
- **Lácteos:** quesos grasosos, cremas, leche entera.
- **Leguminosas:** frijoles, garbanzos, lentejas, alubias, habas.
- **Alimentos de origen animal:** embutidos, chorizos, carnes crudas o ahumadas.



Otras recomendaciones:

- Para disminuir la inflamación intestinal consuma infusiones: manzanilla, anís, canela, manzana. Puede endulzar con 1 cucharadita de miel de abeja (filtrada y pasteurizada).
- Para disminuir la inflamación intestinal puede agregar una pizca de cúrcuma y jengibre a los alimentos.
- El consumo frecuente de lácteos fermentados, como yogurt y requesón, ayudarán a disminuir consistentemente la inflamación intestinal.
- Si no hay apetito consuma consomé de pollo con unas gotas de limón, gelatinas, yogurt bebible, atole de avena preparado con agua y canela. Ya que tenga más apetito introduzca poco a poco otros alimentos hasta comer normal*.



Consumir los siguientes alimentos:

- **Verdura:** preferentemente vegetales como chayote, zanahoria, calabacita, ejotes, espinacas, apio cocido.
- **Fruta:** plátano, manzana, pera, papaya, y otras frutas retirando las semillas.
- **Cereales y tubérculos:** avena cocida en agua, arroz blanco, tortilla de maíz, pan de granos enteros, camote, papa.
- **Lácteos:** yogurt natural sin azúcar, yogurt de búlgaros, requesón, leche deslactosada descremada, bebida "leche" de almendras sin endulzar, bebida "leche" de arroz sin endulzar.
- **Alimentos de origen animal:** huevo, pollo sin piel, carne de res magra, pescado. Estos alimentos deben estar bien cocidos.
- **Grasas:** aceite de oliva, aguacate.



*Para conocer sus requerimientos individuales de energía y nutrientes para llevar una dieta adecuada consulte a un nutriólogo.

Ref. Phyllis Balch. *Prescription for Nutritional Healing*. Quinta edición. Avery. 2010

Dra. Denisse Castro-Eguiluz
Inmunonutrición
Investigador por México SECIHTI