Dra. Del Barrio

Dieta astringente

PRIMER PASO: MANTENTE HIDRATADO

- Suero de rehidratación oral
- Agua
- Caldos suaves (desgrasados)
- Infusiones suaves (manzanilla)

¿PARA QUÉ SIRVE?

La dieta astringente ayuda a disminuir la frecuencia de las deposiciones, así como a mejorar la consistencia y evitar la deshidratación mientras el intestino se recupera.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carbohidratos fáciles de digerir: arroz blanco, pasta blanca, patata cocida, pan blanco tostado
- Frutas (ojo, no todas): manzana asada, plátano maduro
- Proteína: pollo o pavo sin piel, pescado blanco, tortilla de huevo
- También es bien tolerada la zanahoria cocida

EVITAR

- Lácteos enteros (leche y quesos grasos)
- Fritos y comidas grasas
- Embutidos
- Verduras flatulentas (brócoli, col, coliflor)
- Alimentos integrales o ricos en fibra
- Café, té, bebidas energéticas, alcohol
- Bebidas azucaradas (refrescos, zumos artificiales)
- Picante