

DIETA ASTRINGENTE

Generalidades:

Se trata de una dieta de fácil digestión que ayudará a mejorar la mucosa intestinal lesionada. Está indicada en períodos cortos de tiempo debido a su bajo aporte de determinados alimentos y nutrientes esenciales. La introducción de los alimentos debe ser lenta y progresiva, realizando la dieta por fases según la tolerancia digestiva.

Progresión en la dieta:

- En casos de diarrea aguda, se debe empezar por el ayuno, en el que sólo se puede ingerir suero oral de farmacia o en su defecto un preparado de agua, sal, azúcar, limón y bicarbonato con una duración de 6 a 24 horas. Pasado este tiempo se puede comenzar a ingerir líquidos: *agua, agua de arroz, agua de zanahoria, consomé desgrasado, agua de manzana hervida, agua con limón, infusión de té ligera o leche sin lactosa, además de soluciones de rehidratación oral comercializadas o elaboradas en casa.*
- Poco a poco se irán introduciendo en la dieta alimentos sólidos: *arroz hervido, sémola de arroz, patata y zanahoria hervida, puré de patata, pollo o pescado blanco cocido, sopa de pasta desgrasada y, en pequeñas cantidades, pan tostado, membrillo, manzana hervida o al horno y plátano maduro, con una duración de 2 o 3 días.*
- Posteriormente, se irán introduciendo el resto de alimentos aconsejados en la *tabla final.*
- Cuando la diarrea se haya resuelto, se introducirán progresivamente los alimentos de una *dieta equilibrada*, según la tolerancia de cada paciente.

Recomendaciones sobre la ingesta:

- Tome los alimentos y las bebidas a temperatura ambiente o templada, evitando tomarlos muy fríos o muy calientes.
- Coma y beba despacio.
- Tome raciones pequeñas, pero muchas veces al día.
- La ingesta de líquidos debe ser frecuente, en tomas pequeñas.
- Utilice el azúcar en pequeñas cantidades.
- Tome lácteos sin lactosa, cuando la diarrea se resuelva podrá probar tolerancia a los lácteos que consume habitualmente.
- Evite las frituras y los alimentos muy grasos, como los embutidos.
- Limite la ingesta de fibra:
 - La piel de los alimentos (frutas, legumbres...).
 - Verduras y frutas desaconsejadas en la tabla.
 - Cereales integrales, frutos secos y semillas.
- No tome café, chocolate ni bebidas con gas o alcohólicas.

En el reverso de la hoja encontrará una tabla con los alimentos aconsejados y desaconsejados en la dieta astringente.

TABLA DE ALIMENTOS PERMITIDOS Y DESACONSEJADOS EN LA DIETA ASTRINGENTE

	PERMITIDOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Leche y derivados sin lactosa. Posteriormente, iniciar tolerancia a yogur desnatado y queso fresco.	Leche y derivados con lactosa. Postres lácteos enteros (flan, natillas...). Quesos curados. Leche condensada. Nata.
CARNES Y DERIVADOS. PESCADOS, HUEVOS	Carnes magras: pollo, pavo, conejo, ternera magra.... Retirar la grasa visible y la piel de las aves. Ocasionalmente fiambre magro: pavo y jamón cocido. Todos los pescados, preferiblemente blancos. Huevos (cocido o en tortilla francesa).	Evitar carnes duras y fibrosas o muy grasas como el cordero. Evitar todo tipo de embutidos (salchichas, mortadela, chorizo...) Bacon. Vísceras. Patés. Pescado crudo (<i>sushi</i>). Limitar pescado azul. Marisco en general.
HORTALIZAS	Zanahoria, calabaza y calabacín. Caldo de verduras colado. Patata, yuca (y tapioca).	El resto. Cuando las reintroduzca en la dieta comenzará con hortalizas muy cocidas o en purés.
FRUTAS	Zumo de manzana. Manzana sin piel (mejor oxidada). Plátano muy maduro. Membrillo. Frutas cocidas (manzana asada, compota de pera...)	El resto. Puede probar tolerancia al melocotón en almíbar (retirando el almíbar). Evitar zumos (salvo de manzana).
LEGUMBRES	Puede tomarlas sin piel o en purés/cremas (pasándolas por el colador chino para retirar la piel).	Todas, enteras (lentejas, garbanzos, habas...)
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Ninguno.	Todos (avellanas, almendras, pipas, nueces, pistachos...)
CEREALES Y DERIVADOS	Arroz, pasta, sémolas. Pan blanco, preferiblemente tostado. Harinas no integrales.	Cereales y derivados integrales. Galletas. Productos de bollería. Productos que contengan salvado, o que indiquen en el etiquetado contenido en fibra. Cereales de desayuno. Muesli.
ACEITES Y GRASAS	Preferiblemente aceite de oliva en crudo (para aliñar los platos o en el pan).	Mantequilla, margarina, mayonesa, manteca de cerdo.
BEBIDAS	Agua sin gas, agua de arroz, infusiones (té, manzanilla), zumo de manzana, agua de manzana hervida. Bebida de soja.	Bebidas muy frías, bebidas refrescantes con o sin azúcar, agua con gas. Evitar todo tipo de bebidas alcohólicas. Café.
OTROS	Sal (salvo contraindicación), canela, hierbas aromáticas.	Chocolate, pasteles, caramelos, dulces en general, snacks. Comida precocinada, muy condimentada, con picantes o con salsas grasas.

Formas de cocinar: Limitar frituras y platos con muchas salsas o muy condimentados. No utilizar picantes. Utilice métodos de preparación sencillos: horno, cocido, plancha, vapor, microondas, asado o guisado con poco aceite. Si no se lo han contraindicado, puede utilizar sal.