

## 4.3. Diarreas

- Beba **líquidos en abundancia** (1,5 - 2 litros/día de agua, infusiones suaves, caldos desgrasados, bebida de soja...) durante todo el día, pero siempre en pequeñas cantidades.
- Tome **bebidas isotónicas o agua con gas**, porque ayudan a recuperar el agua y los minerales perdidos a causa de las diarreas.  
Tome los líquidos y los alimentos a **temperatura ambiente**. Los alimentos muy calientes o muy fríos pueden agravar la diarrea.
- Realice **tomas frecuentes y de pequeño volumen**.
- Cocine de forma sencilla: vapor, hervidos, horno, plancha, papillote...
- Limite las fuentes de **grasa de la dieta**: aceites, margarina, manteca de cerdo, mahonesa, nata, crema de leche, productos de pastelería como el croissant...
- Evite el café, el chocolate, el alcohol y los condimentos irritantes, como por ejemplo la pimienta.
- Evite los alimentos integrales, las frutas crudas, las verduras, las legumbres y los frutos secos.
- Tome la fruta sin piel, cocida, en almíbar o en zumos colados. Las más indicadas son la manzana rallada, el plátano maduro, la pera madura, el melocotón, el membrillo y el limón.
- Evite la leche o los productos que la contengan (puré de patatas, flanes, natillas, helados...).
- Pruebe si tolera los yogures descremados. Si no los tolera, puede tomar **leche sin lactosa**.