

Tiene diarrea, ¿es bueno retirar la leche de su dieta?

¿Qué es la diarrea aguda?

En la [diarrea aguda](#) lo que pasa es que se hacen más deposiciones al día. Además de esto, también son más blandas o líquidas. Suele durar menos de diez días. Puede haber [fiebre](#) y [vómitos](#). Lo más normal es que ocurra por una [infección](#) en el intestino. El tratamiento se basa en reponer los líquidos que se pierden, para no llegar a [deshidratarse](#).

¿Qué es la lactosa?

La [lactosa](#) es el azúcar principal de [la leche](#). En el intestino hay lactasa, que es una proteína que ayuda a la digestión y la absorción de la lactosa.

¿Es perjudicial la leche cuando mi hijo tiene diarrea?

El tratamiento de la diarrea aguda se basa en reponer los líquidos que se pierden. Esto se hace con [Soluciones de Rehidratación Oral](#). Además hay que empezar con una [alimentación normal en cuanto se pueda](#). No hay una dieta especial, aunque es mejor evitar los alimentos con mucho azúcar, como los zumos de frutas o la bollería, y las grasas.

El quitar la lactosa durante la diarrea no hace que se cure antes. Por eso se recomienda que se siga tomando leche. Los niños alimentados con lactancia materna deben seguir [tomando pecho a demanda](#). Los que toman fórmula artificial deben continuar tomando su leche de siempre. No hay que cambiarla por [fórmulas sin lactosa](#), [hidrolizadas](#) o de otro tipo, ya que **no aportan nada bueno durante la diarrea**.

Entonces, ¿cuándo sería recomendable retirarla?

A veces, cuando la diarrea dura muchos días, hay daños en la mucosa del intestino. Esto hace que de manera transitoria funcione mal la lactasa, la proteína que hace que se digiera la lactosa. Por eso hay una intolerancia secundaria a la lactosa que hace que los síntomas duren más. Esto se llama síndrome postenteritis. Cuando esto pasa, su pediatra puede recomendar quitar la lactosa de la dieta de forma temporal.

¿Es bueno que tome yogur?


Algunos [probióticos](#) parece que tienen un efecto beneficioso en la diarrea aguda y hacen que los síntomas duren menos. Sin embargo, no se ha comprobado que esto pase al tomar yogures con probióticos. Por eso se recomienda que se siga con la dieta normal del niño, evitando alimentos con azúcares y/o grasas.

Enlaces de interés:

- Artículo de Medline plus: [Cuando su hijo tiene diarrea.](#)
- Artículo de Healthychildren (American Academy of Pediatrics): [Diarrea.](#)

Puedes descargarte esta [infografía como resumen](#) del tema:

Mi hijo tiene diarrea, ¿debo retirar la leche de su dieta?



¿Qué es la diarrea aguda?

- Más deposiciones al día y más blandas o líquidas. Dura menos de 10 días.
- Suele ocurrir por una infección en el intestino.



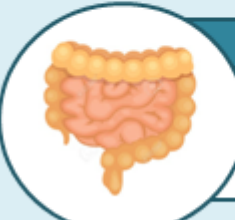
¿Qué es la lactosa?

- Es el azúcar principal de la leche.
- Se digiere y absorbe por la lactasa del intestino.



¿Es perjudicial la leche cuando tiene diarrea?

- Quitar la lactosa no hace que se cure antes.
- Hay que tratar con Suero de Rehidratación Oral para reponer las pérdidas, y dar una dieta normal, incluyendo leche. Hay que evitar azúcares y grasas.



¿Cuándo habría que retirarla?

- Cuando la diarrea dura muchos días, puede que la lactasa funcione mal un tiempo por daño en la mucosa.
- Es lo que se llama síndrome postenteritis. Su pediatra puede recomendar quitar la lactosa temporalmente.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Mi hijo tiene diarrea, ¿debo retirar la leche de su dieta?

Eduardo Ortega Páez. Pediatra
Laura García Soto. MIR Pediatría



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 25-02-2019

Autor/es:

- [Eduardo Ortega Páez](#). Pediatra. Centro de Salud de Maracena. Maracena (Granada)
- [Laura García Soto](#). Médico Interno Residente de Pediatría.. Hospital Universitario Virgen de las Nieves. Granada.

