

Alimentación en la Diarrea Aguda

La [diarrea](#) es una afección intestinal que cursa con aumento del número de deposiciones, de menor consistencia, y a veces con moco y sangre. Puede acompañarse de dolor de tripa, náuseas o vómitos y fiebre.

Es muy frecuente. Se debe tratar básicamente con reposición de líquidos y electrolitos y una alimentación adecuada. El objetivo fundamental es mantener una correcta hidratación y nutrición.

Alimentación en la diarrea

Son los alimentos, sustancias o preparados a usar en caso de diarrea.

¿Para qué sirven?

Aunque la diarrea suele ser un proceso leve y autolimitado hemos de intentar disminuir los síntomas y mantener una adecuada hidratación y nutrición. Para ello debemos:

A.- Reponer líquidos y electrolitos

Lo principal es el aporte de líquidos. Mejor que el agua son las [Soluciones de Rehidratación Oral \(SRO\)](#). Reemplazan no solo el agua perdida sino también los electrolitos que necesita el cuerpo.

Estas SRO deben cumplir los criterios que dan las organizaciones sanitarias internacionales (OMS, ESPGHAN.....). Por ello no son apropiadas las [bebidas para deportistas](#) (del tipo *Aquarius*[®], *Isostar*[®], *Gatorade*[®], ...), que están preparadas para otros fines, como las pérdidas por sudor con el ejercicio, etc.

- Se tienen que tomar poco a poco, en pequeñas cantidades durante unas 3-4 horas.
- La alimentación debe iniciarse de forma precoz, lo antes posible.

¿Cómo se utilizan?

Las SRO pueden presentarse en sobres. En estos casos, hay que añadir la cantidad exacta de agua que recomienda el fabricante. Si queda concentrada o diluida puede ser inefectiva y podría causar daño.

Hay otras SRO líquidas que ya vienen preparadas para abrir y beber (botellitas con tapón para succión o en tetrabrik); y también, en gelatinas.

B.- Alimentación precoz

Es esencial; y dependerá de la edad del niño y el alimento que previamente toma:

- En niños con lactancia materna, lo mejor es seguir con la [leche materna, a demanda](#) (cuantas veces quiera). Y si fuera necesario, complementar con SRO.
- En niños con lactancia artificial, se debe seguir con la misma marca comercial. Y no sustituir por fórmulas diluidas, fórmulas sin lactosa, hidrolizados de proteínas o fórmulas de soja.... A no ser que el pediatra así [lo recomiende](#). Y si es necesario, complementar con SRO.
- En el niño mayor que sigue una alimentación variada:
 - No hay una alimentación específica para la diarrea. Deben respetarse las preferencias y costumbres familiares. Mejor si se eligen alimentos con buena digestibilidad y tolerancia.
 - En general hay una pérdida del apetito. No se debe de forzar a comer.
 - Evitar los [zumos de frutas](#) y líquidos azucarados, las grasas y fritos o la pastelería.
 - Son adecuados y aconsejables: arroz, pan, patata o zanahoria, pescados o carnes desgrasadas, caldos o sopas, plátano, manzana y yogur.
 - Además de las soluciones líquidas, se pueden utilizar las gelatinas. Pueden ser excelentes fuentes de líquidos y se toleran mejor, sobre todo si hay vómitos.

En general se harán preparaciones sencillas. Por ejemplo, las frutas recomendadas es mejor tomarlas crudas (bien chafadas o troceadas) con algo de limón. Las carnes y pescados, cocidos o a la plancha pero nunca fritos.

Se ha demostrado que el empleo de *alimentos funcionales* puede proporcionar un beneficio adicional para la salud. Concretamente, los [probióticos](#) pueden ser beneficiosos en algunos casos de diarrea, sobre todo aquellas que son de origen vírico, más que en las bacterianas. Los principales son los *Lactobacilos* y *Bifidobacterias*; que se encuentran en el yogurt natural, requesón, leche fermentada, kéfir,....

Recursos relacionados (en *Familia y Salud*):

- Vídeo Con MAMITOWN: [¿Qué es la hidratación oral?](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Alimentación en la Diarrea Aguda

José Manuel García Puga. Pediatra
Dolores Hernández Morillas. Pediatra



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 1-03-2013

Última fecha de actualización: 17-05-2016

Autor/es:

- [José Manuel García Puga](#). Pediatra. Centro de Salud "Salvador Caballero". Granada
- [Dolores Hernández Morillas](#). Pediatra. Centro de Salud de La Zubia La Zubia (Granada)

