

Índice  ^

1. [¿Qué es la diarrea aguda?](#)
2. [La importancia de una dieta adecuada](#)
  1. [Alimentos recomendados](#)
  2. [Alimentos a evitar](#)

## ¿Qué es la diarrea aguda?

La diarrea aguda es un trastorno común que afecta el sistema digestivo y se caracteriza por heces líquidas y frecuentes. Puede ser causada por diversas razones, como infecciones bacterianas, víricas o parasitarias, así como por intoxicaciones alimentarias o efectos secundarios de ciertos medicamentos.

## La importancia de una dieta adecuada

Cuando padeces diarrea aguda, es esencial cuidar tu alimentación para reponer los líquidos y nutrientes perdidos, y al mismo tiempo reducir la irritación intestinal. Una dieta adecuada puede ayudar a aliviar los síntomas y acelerar la recuperación.

### Alimentos recomendados

- **Arroz blanco:** es un alimento fácil de digerir y puede ayudar a espesar las heces. Puedes preparar una porción de arroz blanco hervido y consumirlo en pequeñas cantidades a lo largo del día.
- **Plátano:** es suave para el estómago y aporta potasio, un mineral esencial. Opta por plátanos maduros y consúmelos en rodajas o en forma de puré.
- **Caldo de pollo:** el caldo de pollo casero puede proporcionar líquidos y sales que ayudan a rehidratar el cuerpo. Recuerda consumirlo sin exceso de grasa.
- **Pechuga de pollo hervida:** es una excelente fuente de proteínas magras y se digiere fácilmente. Cocina una pechuga de pollo sin piel y sin condimentos, y cómelas en trozos pequeños.
- **Zanahorias hervidas:** las zanahorias cocidas pueden ser beneficiosas para el sistema digestivo. Puedes cortarlas en rodajas y hervirlas hasta que estén tiernas.

## **Alimentos a evitar**

- **Alimentos grasos:** evita los alimentos fritos, grasosos o muy condimentados, ya que pueden irritar aún más el sistema digestivo.
- **Productos lácteos:** durante la diarrea aguda, es recomendable evitar los lácteos, ya que pueden empeorar los síntomas. Opta por alternativas sin lactosa si necesitas consumir productos similares.
- **Bebidas gaseosas y cafeína:** evita las bebidas carbonatadas y las que contienen cafeína, ya que pueden irritar el estómago y aumentar la producción de ácido en el intestino.
- **Alimentos ricos en fibra insoluble:** evita los alimentos como el salvado de trigo, las nueces o las semillas, ya que pueden ser difíciles de digerir y empeorar la diarrea.

Recuerda que es importante consultar a un médico si los síntomas persisten o empeoran. Esta dieta solo debe seguirse durante unos días hasta que los síntomas remitan, y luego se debe volver gradualmente a una alimentación normal.

¡Esperamos que esta dieta te ayude a sentirte mejor pronto! Recuerda siempre escuchar a tu cuerpo y adaptar las recomendaciones a tus necesidades individuales.