

Manejando los síntomas

Control de diarreas

La dieta astringente es conocida también como dieta sin residuos o sin fibra. El objetivo de esta dieta es controlar el tránsito intestinal acelerado y la presencia de episodios de diarrea. En su mayoría, se utilizan alimentos de fibra soluble y se evitan alimentos de fibra insoluble.

Menú dieta Astringente

| Día 1 | Día 2 | Día 3 |
|---|---|--|
| <p>Desayuno</p> <p>Jugo de Frutas 100% Cereal de Arroz "Rice Krispies"® Queso Sin Grasa* Leche Libre de Grasa y Lactosa</p> <p>Almuerzo</p> <p>Sandwich de Jamón Con Pan Blanco Tostado Mayonesa Sin Grasa Jugo de Manzana 100%</p> <p>Cena</p> <p>Ave* Asada Sin Piel Malanga y Batata Hervida* Zanahoria Enlatada Guineo Maduro Agua</p> | <p>Desayuno</p> <p>Jugo de "Cranberry" 100% Natural Galletas Soda Revoltillo de Huevo Margarina Baja en Grasa Leche Libre de Grasa y Lactosa</p> <p>Almuerzo</p> <p>Sopa de Fideos y Pollo Pan Blanco Habichuelas Tiernas Enlatadas Jugo de Pera</p> <p>Cena</p> <p>Pescado al Vapor* Arroz Blanco Sin Aceite* Remolacha Enlatada Guineo Maduro Agua</p> | <p>Desayuno</p> <p>Jugo de Manzana 100% Avena Instantánea Jamón Bajo en Grasa Leche Libre de Grasa y Lactosa</p> <p>Almuerzo</p> <p>Ave* Arroz Blanco Sin Aceite Vegetales Mixtos Jugo de Melocotón</p> <p>Cena</p> <p>Sandwich de Atún Con Pan Blanco Tostado y Queso Sin Grasa Puré de Manzana Agua</p> |

* Ver recomendaciones para variar el menú.

| Merienda Mañana | Merienda Tarde | Merienda Noche |
|---------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
| Yogurt Plain | Puré de Manzana | Queso Sin Grasa con Galletas Soda |
| Jugo de China 100% Sin Pulpa | Leche de Soya | Gatorade |

Para variar el menú

Se recomienda utilizar leche de soya, Lactaid o añadir cápsulas de lactasa a la leche libre de grasa.

Se puede utilizar queso suizo y americano sin grasa y queso "cottage" 2% grasa.

Evitar condimentar con pique o pimienta.

Opciones de ave puede ser: pechuga de pollo y pavo.

Opciones de pescado puede ser: tilapia, tuna en agua, sierra, bacalao entre otros que no se preparen con mucho condimento.

Otras opciones de farináceos pueden ser: papas majadas, plátanos y variedad de viandas.

Se recomienda utilizar frutas y vegetales bien cocidos o enlatados. Evitar frutas y vegetales frescos.

Se puede utilizar "Gatorade" o "Powerade" en las meriendas.