

## Qué hacer cuando se tiene diarrea

### Beber

- 10-12 tazas de líquido por día, como agua, o
- Bebidas sin cafeína, como jugos sin azúcar o refrescos de lima-limón, o
- Pruebe Pedialyte<sup>®</sup>, Infalyte<sup>®</sup>, o Ceralyte<sup>®</sup>.
- En lugar de beber con las comidas, beba 30 minutos antes o después de comer.

### Comer

- 6-8 comidas pequeñas al día
- Comer alimentos a temperatura ambiente o cerca de ésta
- Pregúntele a su médico sobre cápsulas o gotas de enzima lactasa. Se pueden tomar antes de comer productos lácteos si los productos lácteos le causan molestias.
- Dieta BRATT (según el inglés) – bananas, arroz, puré de manzana, tostadas, té sin cafeína
- Otros buenos alimentos:

Fideos	Huevos duros
Avena en copos	Crema de arroz o trigo
Tortas de arroz	Puré de papas
Gelatina	Zanahorias cocidas
Yogur	Galletas y pretzels
Frutas y vegetales (sin la cáscara)	

### Evitar

- Alimentos grasos o aceitosos
- Comidas picantes
- Alimentos muy dulces
- Cafeína
- Productos lácteos
- Salvado, cereales y pan integrales, palomitas de maíz, nueces, semillas
- Frutas y vegetales crudos con cáscara
- Fumar cigarrillos y beber alcohol

Pregúntele a su médico sobre Psyllium<sup>®</sup>, Metamucil<sup>®</sup> o Fibercon<sup>®</sup>. Contienen fibra que absorbe el agua y ablanda y agrega volumen a la materia fecal.

*Este documento no intenta reemplazar el cuidado y atención de su médico personal o de otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es promover una participación activa en su cuidado y tratamiento proporcionándole información y educación. Preguntas sobre problemas personales de salud u opciones de tratamientos específicos deben ser tratadas con su médico.*