

## Dietoterapia y alimentación

### Tengo diarrea, ¿qué puedo hacer?

Quizá te ha ocurrido durante la enfermedad (o en cualquier otro momento, la diarrea no deja de ser algo con lo que se convive de manera natural), que de pronto viene una diarrea de algunos días, y los consejos son básicos: haz dieta (¿cuál?), toma aquarius (luego veremos por qué esto es mala idea), o bebe muchos líquidos (este sí está bien)...

Definimos la diarrea como unas heces líquidas, con un mínimo de 2-3 deposiciones al día que lo sean. Lo más importante de una diarrea es conocer su origen, para plantear el modo de aplicar una solución:

- **Puede ser por el tratamiento quimio o radioterapéutico**, lo que implicará necesariamente una dieta de fácil digestión hasta que cese de manera natural (habitualmente, entre 1 y 4 días tras el tratamiento). Si fuera mayor, se debe comprobar qué está ocurriendo intestinalmente.
- **Puede ser por una infección**, en cuyo caso cursará seguramente con fiebre y se debe contactar cuanto antes con el servicio de atención hospitalaria.
- **Puede ser porque se haya comido algo en mal estado**, o a causa de una alimentación mejorable. En tal caso, se deberá evaluar qué se está comiendo y hacer las modificaciones oportunas. Por ejemplo: un exceso de consumo de alcohol o cafeína (algo que ya sabemos que es altamente nocivo), un incremento poco común de fibra prebiótica (algo a priori bueno, que puede resultar en una diarrea por falta de costumbre).

### ¿Qué hago en cada caso?

Si te pasa habitualmente **tras una quimioterapia**:

- Estos días, prioriza una dieta donde esté todo cocinado y elimina los alimentos integrales (ya habrá tiempo para reestablecerlos).
- Es mejor que evites leche, pero no necesariamente productos lácteos: yogur, kéfir, queso batido, queso fresco,...
- Es mejor que tomes los frutos secos tostados, porque de esa forma por el proceso de calor del tueste, serán más fáciles de digerir.

Si te ha pasado a **raíz de una radioterapia**:

- Como anteriormente, buscaremos que esté todo cocinado, evitando integrales, pero no necesariamente eliminando el consumo de fibra de frutas y verduras. Recientemente, sabemos que la evidencia sugiere con bastante contundencia que un cambio en el consumo de fibra a favor de la soluble (frutas, verduras, legumbres) tiene beneficios sobre los síntomas gastrointestinales (duran menos) por su acción sobre la microbiota intestinal.
- Se ha estudiado el uso de suplementación probiótica en estos casos con uso preventivo; puedes consultar a tu profesional de referencia si en tu caso podría ser recomendable y en qué posología podrías incluir probióticos.

## Dietoterapia y alimentación

Si te ha pasado **tras una infección** o a causa de un factor conocido que te ha provocado una gastroenteritis:

- No pasa nada si haces un ayuno terapéutico: entre 6 y hasta 24 h sin tomar nada, más allá de líquidos y suero fisiológico. A partir de esas 24 h, podemos empezar a hacer alguna reintroducción y evaluar tolerancia.
- Prioriza todo cocinado (como en el caso anterior), para reintroducir crudos, frutos secos naturales,... con el paso de los días (3-4 días).

Además de todo esto y en general **independientemente de cuál sea el origen**:

- Será mejor evitar cafeína.
- Marca un mínimo de rehidratación: al menos 1,5-2 L de agua al día.
- Añade sal a las comidas, ya que ayudará a evitar la deshidratación.

**En resumen, una dieta blanda o de protección gástrica**

## DIETA BLANDA O DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

\*Es una dieta terapéutica, indicada cuando necesitamos que el aparato digestivo trabaje lo mínimo, para facilitar una recuperación. Debe estar pautada por un profesional sanitario.

TIERNO O FÁCIL MASTICACIÓN ¡NO!  
 FÁCIL DIGESTIÓN ¡SÍ!

¿QUÉ ALIMENTOS INCLUYE?	¿QUÉ ALIMENTOS EXCLUYE?	ADAPTACIÓN A LA DIETA VEGETARIANA
<p><b>CEREALES REFINADOS:</b> pasta, pan blanco o galletas, arroz, cous cous, papillas de cereales. <b>FÉCULAS:</b> patata hervida o al vapor.</p> <p><b>CARNES BLANCAS:</b> pollo, pavo. <b>PESCADO BLANCO:</b> A la plancha, hervido o al horno.</p> <p><b>HUEVOS:</b> primero solo la clara, y si se tolera bien, también la yema. Hervidos o en tortilla francesa.</p> <p><b>LÁCTEOS NATURALES Y POCO GRASOS:</b> prefiriendo el yogur natural, el requesón y los quesos frescos a la leche o los quesos curados.</p> <p><b>VERDURAS</b> cocidas o en puré. <b>CALDOS DE VERDURAS.</b></p> <p><b>FRUTAS:</b> Compotas sin azúcar o fruta cocida o asada. Plátano maduro.</p> <p><b>LEGUMBRES:</b> Probar primero tolerancia con una pequeña cantidad. En puré y pasadas por el chino para eliminar la piel, o lentejas peladas.</p> <p><b>GRASAS:</b> pequeñas cantidades de aceite de oliva, mantequilla o aguacate.</p> <p><b>BEBIDAS:</b> Agua, infusiones y caldos.</p>	<p><b>CEREALES INTEGRALES Y BOLLERÍA</b></p> <p><b>CARNES ROJAS,</b> fibrosas y embutidos. <b>PESCADOS AZULES Y MARISCOS.</b></p> <p><b>LÁCTEOS:</b> Quesos curados. Los postres tipo flanes o natillas es mejor evitarlos pues contienen gran cantidad de azúcar y grasa.</p> <p><b>VEGETALES CRUDOS O CRUCÍFERAS:</b> Brócoli, coliflor, puerro, coles... Ensaladas, tomate crudo.</p> <p>Se evitará la <b>FRUTA CRUDA.</b> *Excepción: plátanos maduros y frutas no ácidas maduras.</p> <p><b>LEGUMBRES:</b> no se tomarán legumbres enteras.</p> <p><b>BEBIDAS:</b> Café, alcohol, zumos ácidos (cítricos, piña), refrescos gaseosos y té.</p> <p><b>OTROS:</b> Chocolate, dulces, frituras en general, saladas, snacks, picante, encurtidos, vinagre, alimentos muy azucarados o muy especiados y tabaco.</p>	<p>Aquí van unas recomendaciones específicas para las personas vegetarianas o veganas, además de las que se han dado en el apartado anterior que son aplicables:</p> <p><b>LEGUMBRES:</b> purés de legumbres pasados por el chino o lentejas peladas, siempre en cantidades moderadas. Los guisantes a menudo son mejor tolerados, hervidos o en puré.</p> <p><b>TOFU BLANCO:</b> (si se tolera bien) no el ahumado ni el que viene condimentado. También el <b>SEITÁN</b> es una buena opción.</p> <p><b>LECHES VEGETALES:</b> preferiblemente sin azúcar. Preferiremos la leche de arroz, almendra y avena a la de soja por ser de mejor digestión.</p> <p>Si somos <b>ovolactovegetarianos</b>, las recomendaciones del apartado anterior referidas a lácteos y huevos, serían las mismas.</p>

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Comer pocas cantidades varias veces al día.
- Que la comida esté tibia, no muy fría ni muy caliente.
- Se cocinará con poca sal, sin condimentar y con poca adición de aceite.
- Masticar bien y comer despacio.
- Reposar un rato tras las comidas.

- Tened en cuenta que esto son consejos **generales**, pero en muchos casos se precisará de una **personalización** según la patología y la tolerancia individual.

- La dieta blanda puede mantenerse **dos o tres días**, e ir poco a poco introduciendo alimentos hacia una dieta normal. Si pasados los dos días, las molestias **persisten** o no hay buena tolerancia, es imprescindible acudir al médico y/o al dietista-nutricionista.



Lucía Martínez  
www.dietista-nutricionista.com



Aitor Sánchez  
www.dietista-nutricionista.com

Imagen extraída de Aitor Sánchez, et al. Centro de Nutrición Aleris, 2021

## Dietoterapia y alimentación

### ¿Por qué no se debe tomar aquarius?

Esta no es una bebida saludable en absoluto (tiene mucho azúcar), pero es que tampoco es una buena bebida de reposición deportiva aunque tenga electrolitos. De hecho, por su contenido en glucosa empeorará el proceso (diarrea osmótica).

Con una gastroenteritis en particular o una diarrea en general, lo que se suele perder es tanto líquido como contenido digestivo que no se digiere bien, por ejemplo, algunos minerales, como el potasio. El aquarius es rico en sodio y glucosa; concretamente lo suficiente como para poder llamarse “bebida con electrolitos” (sodio), pero no justo los que se necesitarían.

Esta es la razón por la que incluso un aquarius zero o sin calorías (o sin azúcar) tiene el mismo problema: el porcentaje de electrolitos es el mismo.

Para estos momentos, el mejor líquido que se puede tomar además del agua, es un suero de farmacia alto en potasio y bajo en glucosa.

### Bibliografía

1. Henson CC, Burden S, Davidson SE, et al. Nutritional interventions for reducing gastrointestinal toxicity in adults undergoing radical pelvic radiotherapy. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Nov 26;(11):CD009896.
2. Kaur IP, Kuhad A, Garg A, et al. Probiotics: delineation of prophylactic and therapeutic benefits. J Med Food. 2009;12(2):219-35.
3. Croisier E, Brown T, Bauer J. The Efficacy of Dietary Fiber in Managing Gastrointestinal Toxicity Symptoms in Patients with Gynecologic Cancers undergoing Pelvic Radiotherapy: A Systematic Review. J Acad Nutr Diet. 2021;121(2):261-277.
4. Smith LC, Bertolotti P, Curran K, et al. Gastrointestinal side effects associated with novel therapies in patients with multiple myeloma: consensus statement of the IMF Nurse Leadership Board. Clin J Oncol Nurs. 2008 Jun;12(3 Suppl):37-52.