

DIETAS

ALIMENTOS LAXANTES

Leche y productos lácteos
Grasas
Comida Frita
Frutas
Vegetales
Especias y condimentos
Jugos de frutas
Papas fritas
Chocolate

ALIMENTOS CONSTIPANTES

Mermelada de manzana
Manzana sin piel
Arroz
Pan blanco
Panecillos
Cocidos, Asados
Pollo, pescado y carne al horno
Banana
Pasta
Galletas saladas
Tea
Papas
Gelatina (No mermelada)

DIETA CONSTIPANTE

Los niños con tendencia a la diarrea necesita una dieta y medicamentos que hará más lento al colon. Comidas que agilicen los movimientos intestinales son eliminados para ayudar al colon a moverse lentamente. La dieta es muy restringida al comienzo y cuando la diarrea se controla, mas alimentos pueden ser adicionados a a la dieta de su hijo. Medicamentos antidiarreicos son usados comúnmente también.

Este tipo de dieta esta compuesta de alimentos que reduzcan la cantidad de materia fecal en el intestino. No todas las personas tienen la misma reacción a los mismos alimentos, así que aprender a identificar los alimentos que controlan mejor la diarrea de su hijo será muy importante. Usando la lista de alimentos recomendados, podría ayudarse a incrementar la variedad de los alimentos tolerados en la dieta más rápidamente. Continúe dándole a su hijo un multivitamínico con minerales y calcio como suplemento cada día.

Dieta Fase I: Usada para estreñir a su hijo.

| Grupos de Alimentos | Recomendados | Alimentos a Evitar |
|-----------------------------------|--|--------------------|
| Leche y Productos Lácteos | Leche de soya o de arroz | Todos los otros |
| Vegetales | Ninguno | Todos |
| Frutas | Mermelada de Manzana, Manzana sin piel, Bananos | Todos los otros |
| Almidones, Pan, Granos y Cereales | Pan, galletas y cereales hechos de harinas refinadas, pasta y fideos hechos de harina blanca, arroz blanco, galletas saladas, papas blancas sin piel, cereales secos de arroz, maiz | Todos los otros |
| Carne o sustitutos de la carne | Carne, aves de corral o pescado horneado, cocido, asado y a la parrilla, carne magra como jamón, pavo, huevos (cocidos, revueltos o fritos con las grasas permitidas listadas abajo) | Todos los otros |
| Grasas y aceites | En esta fase, cantidades limitadas de mantequilla, aceites y margarinas en la preparación de alimentos, se permite mantequilla pulverizada sin grasa | Todos los otros |
| Dulces y Postres | Gelatina y paletas sin | Todos los otros |

| | | |
|---------|--|-----------------|
| | azúcar, postre congelado de arroz, almíbar libre de azúcar, malvavisco, obleas de vainilla | |
| Bebidas | Agua, Gatorade y Bebidas bajas en azúcar | Todas las otras |

Ejemplo de menú fase I

| Comida | Día 1 | Día 2 |
|----------|--|---|
| Desayuno | Waffle con un poco cantidad de almíbar sin azúcar, huevo cocido blando, banano, leche de arroz | Rosquilla con jalea libre de azúcar, huevos revueltos, banana, Leche de arroz |
| Almuerzo | Pollo desmechado, pan blanco, galletas saladas, Mermelada de manzana, Agua | Hamburguesa sencilla, pan blanco, mermelada de manzana, papas horneadas peladas, agua |
| Cena | Pollo asado, fideos, manzana pelada, torta, leche de arroz | Pescado horneado, arroz blanco, manzana pelada, wafers de vainilla, leche de arroz |

Una vez su niño ha estado sin accidentes por 24-48 horas usted puede iniciar liberar la dieta. Escoja un alimento con un solo ingrediente e introduzca un nuevo alimento cada 2 a 3 días y observe el efecto en la actividad colónica. Si su niño mancha después de comer con el alimento nuevo, elimine este de la dieta. Continúe tratando con otros nuevos alimentos, observando el efecto. La meta es la más liberal dieta posible.

Dieta Fase II: Añadiendo grasas

| Comida | Día 1 | Día 2 |
|----------|---|---|
| Desayuno | Pancake con una pequeña cantidad de jalea libre de azúcar y mantequilla, huevos revueltos, mermelada de manzana, leche de arroz | Panecillo con una pequeña cantidad de queso crema, huevo cocido, mermelada de manzana, leche de arroz |
| Almuerzo | Pollo desmechado, pan blanco, mantequilla, banano, galletas saladas, leche de arroz | Pollo asado, papas cocidas con queso crema, manzana pelada |
| Comida | Carne de res asada, fideos con mantequilla, manzana | Carne de res asada, pan, queso crema, banano, |

| | | |
|--|-------------------------------|--------------------------------------|
| | pelada, torta, leche de arroz | galletas de vainilla, leche de arroz |
|--|-------------------------------|--------------------------------------|