

Qué comer cuando se tiene gastroenteritis

<http://www.consumer.es/>
Autor: Maite Zudaire

Las noticias recientes sobre los casos graves de gastroenteritis causados por la bacteria *E. coli*, recuerdan la importancia y la necesidad de adecuar la dieta y los líquidos en caso de sufrir una infección gastrointestinal, sea bacteriana (*E. coli*, salmonellas...) o vírica (enterovirus). El tratamiento dietético en todos los supuestos de gastroenteritis es sencillo: reposo, ayuno y abundante líquido, aunque no siempre resulta efectivo si la infección es más grave y precisa tratamiento médico. Los síntomas comunes en las infecciones gastrointestinales son náuseas repentinas, ganas de vomitar y diarrea, acompañadas de molestias estomacales, debilidad y malestar general y, en ocasiones, fiebre. Una dieta adecuada, astringente y sin fibra, junto con una buena hidratación mediante una mayor ingesta de bebidas isotónicas o de suero oral, alivia los síntomas y acelera la recuperación.

Reposo y dieta líquida

El reposo y una dieta líquida son las claves para que una gastroenteritis, que incluye el conocido como "síndrome de las 24 horas", remita. A menudo, no es necesario tomar medicamentos para superar la infección, salvo un analgésico si el dolor de cabeza es intenso y persiste o si sube la fiebre.

Primer paso: dieta líquida. Conviene beber abundante líquido para ayudar a eliminar los gérmenes del cuerpo y, al mismo tiempo, prevenir la deshidratación. El agua con limón (hay a quien le resulta más agradable que el agua sola), las infusiones digestivas o relajantes (manzanilla, hinojo, melisa, tila o hierbaluisa), los zumos de fruta sin pulpa, el suero oral o las bebidas isotónicas comerciales son opciones distintas para beber abundantes líquidos a lo largo del día. Si las náuseas y las molestias digestivas persisten, ayuda tomar pequeños sorbos de refresco de cola sin gas.



Para superar una gastroenteritis, no es necesario tomar medicamentos.

Yogur con bifidobacterias. A medida que los vómitos o la diarrea cesan, se inicia la alimentación sólida con leches fermentadas desnatadas con bifidobacterias. Los líquidos y los yogures y similares serán la base de la dieta durante las primeras 12-24 horas. Es probable que pasado un día no se tengan molestias digestivas, aunque siga la inapetencia. No pasa nada, no hay que forzar al cuerpo. La falta pasajera de apetito no supone ningún trastorno mayor para el cuerpo que la propia desgana y debilidad. En general, en dos o tres días se vuelve a la normalidad. Cuando cesen los síntomas, no hay más norma dietética que dejarse llevar por el sentido común y por lo que pide el cuerpo, que con toda seguridad serán comidas livianas, sin condimentos, suaves y en pequeña cantidad.

Dieta astringente y sin fibra

En el periodo agudo, tras la pausa de reposo digestivo (ayuno), la característica de la dieta es la introducción progresiva de alimentos de carácter astringente y sin residuo (sin fibra), con el fin de normalizar el funcionamiento intestinal.

Cuando la evolución es favorable, hay que recuperar una alimentación normal. Se inicia la dieta con alimentos secos que necesiten buena masticación, como biscotes o pan tostado, tortas de arroz, arroz blanco, patata y zanahoria cocidos, jamón cocido, tortilla bien cuajada, pechuga de pollo hervida o a la plancha, pescado blanco (merluza, pescadilla, bacalao, perca o gallo) y pequeñas porciones de fruta fresca bien madura, como la pera o el plátano.

Alimentos con propiedades astringentes

Los taninos son unos compuestos presentes en algunas plantas y frutos, con propiedades antiinflamatorias y astringentes.



La particularidad de su acción es que secan y desinflan la mucosa intestinal (capa que tapiza el interior del conducto digestivo), por lo que su consu-

mo resulta apropiado en el tratamiento de la diarrea.

La manzana es, junto con el membrillo, una fruta que destaca por su contenido en taninos.

Si se come cruda y con piel, es útil para tratar el estreñimiento, al aprovechar su riqueza en fibra insoluble presente en la piel, que activa los movimientos intestinales.

La manzana pelada, rallada y oscurecida tiene el efecto contrario, es útil en caso de diarrea por la pre-

sencia de los taninos que se forman al oscurecerse la pulpa.

El membrillo y el níspero, además de taninos, contienen pectina, un tipo de fibra soluble también presente en las manzanas. La fibra soluble retiene agua y la mezcla da como resultado una especie de gel, que hace que el ritmo intestinal sea más lento, lo que reduce en una mejoría en caso de diarrea.

Para reducir la cantidad de fibra o residuo

Evitar alimentos ricos en fibra: verduras, frutas, legumbres, frutos secos, frutas desecadas y productos integrales (muesli, pan, arroz, pasta, etc.)

Preferir la fruta cocida o al horno sin piel, en almíbar sin el jugo o bien en forma de zumos colados no ácidos y sin azucarar...

Incrementar la cantidad de alimentos ricos en pectina, fibra soluble con efecto astringente: manzana rallada y oscurecida (oxidada), pera cocida, patata hervida "chafada", membrillo, plátano maduro.

MENÚ PARA LA GASTROENTERITIS

La leche, los alimentos con fibra (ensaladas, frutas con piel, verduras flatulentas, legumbres o cereales integrales) y los alimentos o los platos con más grasa o más condimentados se reservan para más adelante.

El siguiente es un tipo de menú para recuperarse de una gastroenteritis:

Desayuno: uno o dos yogures desnatados con bifidobacterias y un té reposado (mínimo 3 minu-

tos). Compota de manzana o manzana asada.

- **Almuerzo:** pan tostado untado con membrillo, abundante líquido (infusión, agua, bebida isotónica).

- **Comida:** arroz blanco con calabaza, zanahoria y cebolla. Pechuga de pollo a la plancha con limón. Pan tostado e infusión digestiva.



- **Merienda:** pan tostado con plátano. Yogur con bifidobacterias.

- **Cena:** sopa de sémola con zanahoria y puerro. Tortilla de jamón york. Pan tostado e infusión digestiva.