

Dietas especiales para momentos especiales

Son determinantes para acelerar y garantizar la recuperación en momentos puntuales ante cuadros de gastroenteritis, estreñimiento, e incluso, antes y después de una intervención quirúrgica

Arroz blanco después de pasar la noche entre el lavabo y la cama, un caldito para sobrellevar la fiebre y tomar kiwi y ciruelas para poner fin a los dolores abdominales por estreñimiento son fórmulas caseras adquiridas que se ponen en práctica en situaciones excepcionales. Y es que hay circunstancias que precisan el seguimiento de una dieta especial: alimentos, cocciones y texturas con el fin de aliviar un malestar pasajero. Entre las más comunes se hallan el estreñimiento, las diarreas puntuales y las que exigen procesos preoperatorios y posoperatorios.

Dieta para un estreñimiento pasajero

La dificultad para evacuar, el dolor, hinchazón abdominal y los gases, junto con una evacuación inferior a tres veces por semana, responden a un cuadro de estreñimiento. Si se hace crónico, conviene conocer las causas que lo producen, en la mayoría de los casos de índole digestiva, e incluso cabría descartar algún tipo de intolerancia alimentaria.

Si la molestia es pasajera, mejorará con una dieta laxante, rica en fibra,

acompañada en algunos casos con complementos dietéticos antes que con medicamentos laxantes.

↓ **Alimentos y remedios laxantes.** Las frutas frescas, las desecadas, los frutos secos, las hortalizas y verduras, las legumbres y los cereales integrales son alimentos con abundante contenido de fibra. Entre todos destacan la alcachofa (9,4 g de fibra/100 g), las frutas del bosque como moras (unos 6-7 g de fibra/100 g), la naranja (8 g/100 g) y la granada (3 g/100 g). La cantidad de fibra que aportan el resto de frutas ronda los 2 g/100 g. Los frutos secos (almendras, piñones, avellanas, nueces) y las frutas desecadas (orejones, ciruelas, uvas e higos secos) son las más laxantes. Su consumo será moderado; un puñado,

unos 25 gramos, aporta de 2,5 a 4 g de fibra. Las ciruelas secas (16 g de fibra/100 g) destacan sobre el resto y se pueden añadir a las compotas. Un buen plato de legumbres (dos cazos cocidos) aporta unos 10 g de fibra. Es útil y necesario incluir en la dieta alimentos integrales como el pan y el arroz integral o el muesli para el desayuno, en lugar de galletas o cereales azucarados.

Diarrea y gastroenteritis

El reposo, el ayuno y la ingesta abundante de líquidos son las tres claves para aliviar infecciones gastrointestinales provocadas por bacterias patógenas (E. coli, salmonellas) o virus (enterovirus), las causas más comunes de una diarrea pasajera. Cuando las molestias remiten, la dieta inicial será especial: astringente y sin fibra, acompañada de abundantes líquidos. En general no es necesario tomar medicamentos para superar la infección. Es preciso eliminar, a través de las heces y el vómito, toda la carga microbiana que ha provocado la intoxicación del cuerpo.

↓ **Dieta líquida.** Conviene beber abundante líquido para eliminar los gérmenes del cuerpo y prevenir la deshidratación. Al suero oral se suman otras bebidas aptas como el agua con limón (astringente), infusiones digestivas o relajantes (manzanilla, hinojo, melisa, tila o hierbaluisa) y zumo de manzana. Esta dieta líquida se acompañará de un complemento de probióticos con bacterias ácido lácticas como los bifidos, tomado en ayunas o fuera de las comidas. En dos o tres días de inapetencia se suele volver a la normalidad.



↓ **Dieta astringente y sin fibra.** Tras la pausa de reposo digestivo las comidas serán livianas, sin condimentos, suaves y en pequeña cantidad, con alimentos de carácter astringente y sin fibra. Conviene comer alimentos secos que necesiten buena masticación como biscotes o pan tostado y tortas de arroz.

El preoperatorio: la alimentación cuenta

En los días previos a una intervención quirúrgica, con el fin de provocar el mínimo estímulo digestivo, se suele recomendar la "dieta blanda de protección gástrica". Consiste en modificar la manera de cocinar los alimentos y en seleccionar de cada grupo los más fáciles de digerir. Las comidas se distribuyen en varios platos de pequeño volumen para no saturar la capacidad y funcionalidad digestiva.

↓ **Baja en grasa.** Carnes magras, pescados blancos, huevos en tortilla o revueltos.

↓ **Pobre en fibra.** Frutas no ácidas sin piel muy maduras, asadas o en compota, verduras suaves no fibrosas y cocinadas, sin legumbres.

↓ **Con pocos azúcares simples y sin lactosa.**

↓ **Comidas suaves.** Sin alimentos o condimentos irritantes de la mucosa gástrica especias picantes, ácidos (incluidos tomate, cítricos, piña), grasientos o platos muy condimentados; tampoco excitantes como el café, el té, el cacao o las bebidas alcohólicas.

↓ **Cocciones ligeras.** Hervidos, al vapor, papillote, baño María y estofados de verduras, pescado blanco o pollo a fuego lento y con poco aceite.

↓ **Buena masticación.** Mejor biscotes o pan tostado, puesto que hay que masticarlos bien para favorecer una mejor digestión.

El postoperatorio: la dieta es clave

El periodo de convalecencia inmediato a una intervención quirúrgica requiere una dieta progresiva tanto en tipo de alimentos como en textura, forma de cocinado y condimentación. Se trata de una "dieta blanda de protección gástrica" que se inicia en el hospital y puede continuarse en casa durante los primeros días.

Esta dieta se adapta poco a poco a las diferentes fases fisiológicas por las que pasa el organismo, sobre todo el aparato digestivo, tras el quirófano. Entre el primero y el quinto día, según la intervención y el estado nutricional inicial, se inicia la sueroterapia, mediante la que el organismo recibe solo agua y electrolitos de forma intravenosa.

↓ **Dieta líquida.** Cuando el aparato digestivo recupera su actividad tras el efecto de la anestesia se inicia la dieta líquida: infusiones, caldos desgrasados y zumos de frutas suaves y poco ácidos. Así se prueba la tole-



rancia del organismo a los alimentos.

↓ **Dieta blanda de protección gástrica.** Son alimentos de muy fácil digestión, poco grasos y con poca fibra, de texturas blandas, ricos en proteínas, nutrientes necesarios para la recuperación y regeneración de los tejidos. Realizar cinco o seis ingestas diarias, frecuentes y de poco volumen, ayuda a equilibrar los niveles de azúcar y grasas en sangre, y se garantiza un aporte energético frecuente. Los horarios de comidas serán compatibles con la toma de la medicación prescrita, ya que hay alimentos que interactúan con determinados fármacos y potencian o inhiben su acción farmacológica. Es fundamental comer despacio y masticar bien para facilitar la digestión y activar los mecanismos de saciedad.

www.consumer.es

