

● **Alertas de Maldita.es.** De verdad, **prometemos enviarte sólo lo realmente importante.**

🔔 **Recibir alertas**

MALDITA CIENCIA 04/03/19

Maldita diarrea: por qué beber Aquarius no es lo más adecuado y qué es de verdad una dieta blanda



¡Atentos viajeros, amantes de la mayonesa y del marisco crudo, personal de guarderías y residentes en residencias de mayores! En realidad, atentos todos, malditas y malditos, que aunque existan [grupos de riesgo](#) como estos, **la diarrea no hace excepciones**. Por eso, vamos a intentar dejar lo más claro posible **cómo actuar, qué comer y beber y qué no** cuando nos toca pagar el pato y tirar más de una vez de la cadena.

Porque... ¿es recomendable seguir una **dieta blanda**? ¿Y las **bebidas isotónicas**, como el Aquarius? Y, más allá de la alimentación, ¿es siempre la diarrea un síntoma leve o llega un punto en el que **debemos acudir al médico**? Desde Maldita Ciencia vamos a intentar dar respuestas a todas estas dudas.

Para ello, hay que aclarar cuándo sufrimos realmente este desagradable síntoma. Según la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), hablamos de diarrea cuando las deposiciones son **heces sueltas o líquidas** y la frecuencia con la que vamos al baño es **tres o más veces** diarias. Si se dan a la par ambas circunstancias, en efecto, el diagnóstico es diarrea.



[Una de las formas más efectivas de evitarla](#) es prestar **atención a lo que comemos y bebemos**, por si los alimentos o las bebidas están contaminados, y a nuestro **aseo diario**, ya que los microorganismos que la causan se puede transmitir de una persona a otra por culpa de una higiene deficiente. Así que, si quieres esquivar un mal rato en el WC



No siempre es síntoma de la misma causa, ni es igual de grave

Pero, ¿qué otros orígenes tiene la diarrea? Según explica a Maldita Ciencia [Carlos Suárez](#), especialista en el aparato digestivo del [Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas \(CMED\)](#), la lista de motivos es muy extensa: desde **causas infecciosas** por bacterias, virus, protozoarios (organismos unicelulares microscópicos) y hongos o **causas inmunológicas**, como [la enfermedad de Crohn](#), hasta algunos **fármacos, radioterapia, intolerancias alimentarias**, etc.

“De todas ellas, la más común es la **diarrea de origen viral**, que normalmente se resuelve por sí misma gracias a las **respuesta inmunológica** del propio paciente”, explica Suárez. “Solo requiere medidas generales y tratamiento sintomático”.

Usamos malditas cookies para funcionar.

Aceptar

Otros indicios, como **fiebre elevada** o **dolor abdominal intenso**, puede necesitar de **intervención médica**, ya que quizá enmascare un problema más grave.



El [Hospital Victoria Eugenia de Sevilla](#) recomienda acudir al médico cuando, junto a la diarrea, haya **fiebre alta, náuseas, vómitos y dolor abdominal** persistentes; cuando la duración de esta sea **mayor de cinco días** tras un tratamiento dietético o cuando haya **sangre y moco** en las heces.

Sobre todo, hay que controlar posibles signos como **sequedad en la piel y la boca, sed intensa** u **orinas muy oscuras** y de poca cantidad. “Es necesario reponer el volumen de líquido para evitar la **deshidratación**, que puede llevar a [shock hipovolémico](#) (el volumen sanguíneo baja tanto que el corazón no consigue bombear suficiente sangre), parada cardíaca o fracaso renal agudo, lo cual tiene una altísima mortalidad”, explica a Maldita Ciencia [Domingo Carrera](#), médico especialista en nutrición del CMED.

Beber más líquido del habitual: acierto

Cuando tenemos diarrea, la cantidad de **líquido que pierde nuestro cuerpo** al evacuar es **mucho mayor** que cuando las heces son sólidas. Pero con las deposiciones no solo eliminamos más agua, también nos deshacemos de [electrolitos](#) (calcio, magnesio, potasio, sodio...), sustancias encargadas de regular procesos importantes en el cuerpo, como las **reacciones nerviosas** o la **función muscular**.

Por lo tanto, así es: en esas rachas en las que sentimos la frecuente llamada del señor Roca, debemos mantenernos hidratados y **beber más líquidos**. “Es importante reponer la pérdida de agua, **bebiendo tanto como perdemos** (de litro y medio a dos litros diarios)”, explica a Maldita Ciencia Miguel Ángel Alcalde, dietista en la Unidad de Nutrición y Dietética en el [Área Sanitaria Norte de Córdoba](#). “La reposición hídrica debe ser **progresiva** para evitar vómitos y empeorar el cuadro clínico”.



Usamos malditas cookies para funcionar.

Aceptar

[via GIPHY](#)

¿Y qué bebemos para hidratarnos? Carrera recomienda **agua, manzanilla, e incluso caldo casero desgrasado**. También añada a la lista la “famosa **limonada alcalina**”, cuya receta detallan tanto el [Servicio Madrileño de Salud](#) como la [Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencia \(SEMES\)](#): un litro de agua, dos cucharadas soperas de azúcar, media cucharada pequeña de sal y de bicarbonato y el zumo de uno o dos limones.

Alcalde añade a la recomendación otro preparado casero: **la solución electrolítica rica en arroz o agua de arroz**. El Servicio Madrileño de Salud nos ayuda de nuevo con la receta: hervir a fuego medio un litro y medio de agua con sal, 500 gramos de arroz y una zanahoria pelada durante 20 minutos. Como ves, hay alternativas para todos los gustos.

¿Qué pasa con el Aquarius y otras bebidas isotónicas?

Resumimos: diarrea es sinónimo, primero, de **pérdida de líquido**; segundo, de **pérdida de electrolitos** y tercero, de **necesidad de rehidratación**. Por ello, la bebida más adecuada será aquella que reponga en nuestro cuerpo el contenido y la cantidad de sustancias **más similar** a los que estamos perdiendo.

Aquí es donde aparecen en escena las **bebidas isotónicas**: es cierto que son bebidas de reposición hídrica con alto contenido en sales minerales y por eso seguro que te suena el **Aquarius** como remedio contra diarreas o gastroenteritis por recomendación de un amigo o familiar o incluso de tu médico de cabecera.

Sin embargo, esta bebida **no es la mejor opción** para la rehidratación por diarrea. “Efectivamente, las bebidas isotónicas rehidratan y reponen electrolitos. El problema es que el Aquarius no lo es: **no tiene la composición necesaria** según el [Consenso sobre bebidas para el deportista](#) del Grupo de Trabajo sobre nutrición en el deporte de la [Federación Española de Medicina del Deporte \(FEMEDE\)](#) para ser una bebida isotónica”, explica a Maldita Ciencia [Daniel Ursúa](#), dietista-nutricionista.



Usamos malditas cookies para funcionar.

Aceptar

Según [Bárbara Sánchez](#), dietista-nutricionista del Club Deportivo Leganés, hay dos motivos por los que el Aquarius no es la alternativa correcta. En primer lugar, su alto contenido en **azúcar** que puede provocar **diarrea osmótica** por la concentración de solutos (glucosa) en el tubo digestivo.

Por otro lado, los electrolitos que repone no son los adecuados. “Esta bebida proporciona **sodio**, que es lo que **se pierde con sudor**. Sin embargo, **en una diarrea perdemos, sobre todo, potasio**”, cuenta a Maldita Ciencia Sánchez. “Si encima añadimos más sodio, el equilibrio sodio/potasio empeora y con ello también la diarrea”.

La alternativa correcta a esta bebida isotónica la encontramos en la farmacia bajo el nombre de [Suero de Rehidratación Oral \(SRO\)](#). “Este suero nos aporta la **cantidad de potasio que necesitamos**”, indica Alcalde. “Además, tiene una osmolaridad baja, es decir, menor cantidad de glucosa y sodio”.



JasonWongArt.Tumblr.Com

via GIPHY

El otro extremo, **beber sólo líquidos exentos de nutrientes**, como el agua, **tampoco es la mejor opción**. Ya hemos apuntado que, durante el proceso diarreico, eliminamos electrolitos, **sobre todo sodio y potasio**. Son estas sales las que nos urge reponer para ponérselo fácil a nuestro estómago, cuya capacidad de absorción es menor cuando tenemos diarrea ya que “en esos casos, el cuerpo **pierde prácticamente todas sus vellosidades intestinales**”, según explica Ursúa.

Si sólo bebemos agua, exenta de electrolitos, **no estamos dando al cuerpo lo que necesita**. Y no solo no aportamos, sino que **seguimos perdiendo**, porque seguimos yendo frecuentemente al servicio, eliminando todavía más sales minerales. En ocasiones, esto puede dar pie a una [hiponatremia](#) (baja concentración de sodio en la sangre).

Conclusión: como recomendación general, y aunque cada caso puede ser distinto y por tanto lo mejor es acudir a un profesional de la salud, más recomendable que beber sólo agua es beber **SRO** y, en su defecto, bebidas isotónicas: aunque estas no sean la mejor opción, aportan nutrientes a nuestro intestino.

Dieta blanda, ¿blanda?



consideramos **dieta blanda** y por qué: no nos referimos a una dieta de fácil masticación (blanda, como tal), sino a una **dieta astringente**. ¿Qué diferencia hay entre ambas?

La **dieta blanda** es un plan de alimentación equilibrado donde únicamente se tiene en cuenta **la textura de los alimentos**: según Alcalde, deben ser líquidos o semisólidos (caldos, purés, cremas, compota) porque el paciente tiene **dificultad para tritararlos** (por extracciones molares, cirugía de la boca, uso de aparatos dentales, disfagia, etc.).



Usamos malditas cookies para funcionar.

Aceptar



via GIPHY

Pero en procesos diarreicos no solo hay que atender a la consistencia de los alimentos, sino a las **propiedades** de los mismos. El consejo de Bárbara Sánchez, dietista-nutricionista del C.D. Leganés, es echar mano de aquellos que son más **fáciles de digerir por nuestro estómago**.

“La dieta astringente está indicada en procesos que afectan al aparato digestivo como **úlceras, gastritis, gastroenteritis y diarrea**”, comenta Alcalde y añade que el objetivo de esta es reducir al máximo la estimulación de las secreciones gastrointestinales y retrasar la velocidad de tránsito, con la finalidad de **reducir el número y el volumen** de las deposiciones diarias y **mejorar su consistencia**.

¿Qué alimentos incluye la dieta astringente?

Hora de hacer la lista de la compra: ¿qué echamos en el carrito para combatir la diarrea? Alcalde recomienda **alimentos bajos en fibra insoluble** (legumbres, verduras y ciertas frutas), **bajos en grasa, exentos en lactosa y no irritantes** (grasas o picantes) **ni flatulentos** (col, coliflor, repollo, alcachofas). Esta tabla de los nutricionistas [Lucía Martínez](#) ([Dime qué comes](#)) y [Aitor Sánchez](#) ([Mi dieta cojea](#)) recopila los más importantes:

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>CEREALES REFINADOS: pasta, pan blanco o lisos, arroz, cous-cous, pastillas de cereales. FÉCULAS: patata hervida o al vapor.</p> <p>CARNES BLANCAS: pollo, pavo, pescado blanco. A la plancha, hervido o al horno.</p> <p>HUEVOS: primero solo la clara, y si se tolera bien, también la yema. Hervidos o en tortilla francesa.</p> <p>LÁCTEOS NATURALES Y POCO GRASOS: preferencia el yogur natural, el requesón y los quesos básicos a la leche o los quesos curados.</p> <p>VERDURAS cocidas o en puré. CALDOS DE VERDURAS.</p>	<p>CEREALES INTEGRALES Y BOLLERÍA</p> <p>CARNES ROJAS, fibrosas y embutidas. PESCADOS AZULES y MARISCOS.</p> <p>LÁCTEOS: Quesos curados. Los pastes tipo flan o postres es mejor evitarlos pues contienen gran cantidad de azúcar y grasas.</p> <p>VEGETALES CRUDOS O CRUCÍFERAS: Brócoli, coliflor, puerro, coles, Ensaladas, tomate crudo.</p> <p>Se evita la FRUTA CRUDA.</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>LEGUMBRES: purés de legumbres pasados por el chino o lentejas peladas, siempre en cantidades moderadas. Los guisantes o mentido son mejor tolerados, hervidos o en puré.</p> <p>TOFU BLANCO: (si se tolera bien) no el ahumado ni el que viene</p>



HAZTE MALDITA



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.

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 pasades



Usamos malditas cookies para funcionar.

Aceptar

Entre los **recomendados** se encuentran el arroz hervido, el pollo sin piel y el pescado blanco (ambos al horno o hervidos), el pavo, los huevos pasados por agua o en tortilla francesa, la patata (hervida o asada) el yogur líquido descremado (natural o desnatado), la zanahoria (cruda o hervida), el plátano maduro o la manzana al horno.

Además Alcalde, **aconseja evitar** los fritos, rebozados y empanados; guisos condimentados; carnes y embutidos grasos; ahumados; frutas como las ciruelas, los kiwis o las naranjas, así como frutas y verduras crudas; los productos integrales o muy azucarados y la bollería industrial.

“Es recomendable **consumir la comida templada**, ni muy fría, ni muy caliente, si no la mucosa gástrica e intestinal podría irritarse, agravando el problema de la diarrea”, comenta. “También **hacer comidas frecuentes**, cinco o seis al día, **y de poco volumen**, masticando bien para facilitar la digestión”.

Niños, ancianos y embarazadas

Tanto **niños** como **ancianos** tienden a **deshidratarse más fácilmente**, por lo que incidir en el consumo de líquidos es importante. “No es necesario excluir los alimentos y líquidos descritos, pero debemos **actuar más rápidamente**”, indica Carrera.

Sánchez añade un matiz: como los niños no excretan sodio con el sudor, no es recomendable que se rehidraten a través de bebidas isotónicas.

“Aparte de poner más énfasis en la rehidratación, es recomendable adaptar la **cantidad, textura y consistencia** de los alimentos a las necesidades nutricionales de estos grupos”, recomienda Alcalde.

En el caso de mujeres embarazadas, Suárez indica que deben utilizarse las **medidas generales** aplicadas a cualquier paciente. “De requerirse intervención médica, el profesional sabrá cuál es la medicación idónea **según el tipo de diarrea y el momento del embarazo**”.