

Alimentos que ayudan a combatir la diarrea



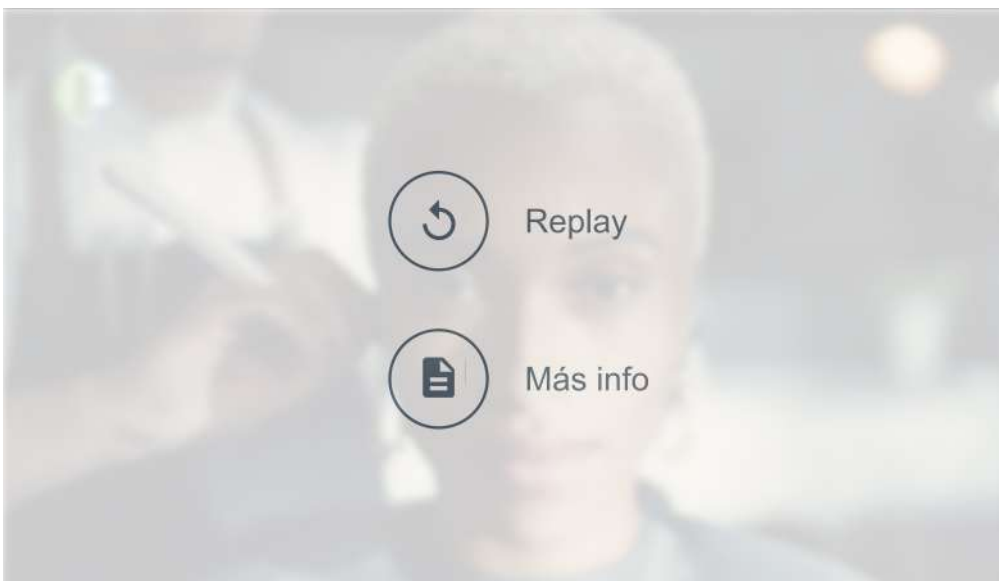
Foto: Web.

9 mayo 2019 | 17:23 hrs | Agencias | Vida y estilo

Relacionadas

México.- La diarrea es síntoma de problemas gastrointestinales o reacciones secundarias al consumo de medicamentos, como laxantes que contengan magnesio. Se caracteriza por evacuaciones blandas, semilíquidas o líquidas.

PUBLICIDAD



Previene contra enfermedades diarreicas

(<http://www.noreste.net/noticia/prev-contr-enfermedades-diarreicas-2/>)

El síntoma fundamental, señala el Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), es el aumento en el número de deposiciones, que exceden a tres evacuaciones por día o con una frecuencia mayor que la considerada normal para la persona.



Foto: Web.

Los alimentos que consumes diariamente podrían ayudarte a hacer más llevadero un episodio de diarrea y, sobre todo, evitar que la deshidratación empeore tu estado de salud.

1. Alimentos dulces y salados



Foto: Web.

El mayor peligro durante un ataque de diarrea es la deshidratación. Por ello, la mejor manera de protegerse, asegura la Clínica Cleveland, es a través del consumo de alimentos salados y dulces, como galletas saladas y bebidas rehidratantes.

La sal, por un lado, reduce la pérdida de líquidos, mientras que el azúcar, por otro, ayuda al cuerpo a absorber el sodio.

2. Probióticos



Foto: Web.

Los probióticos son bacterias vivas que se encuentran en el tracto gastrointestinal y provienen de alimentos fermentados, como el yogur, o suplementos dietéticos. Por ello, para restaurar estas bacterias que el cuerpo ha eliminado es recomendable ingerir productos lácteos fermentados, indicó la clínica.

3. Plátano



Foto: Web.

El plátano es un alimento rico en potasio, por lo que puede ayudar a reemplazar los nutrientes que el cuerpo ha perdido debido a la diarrea.

4. Arroz

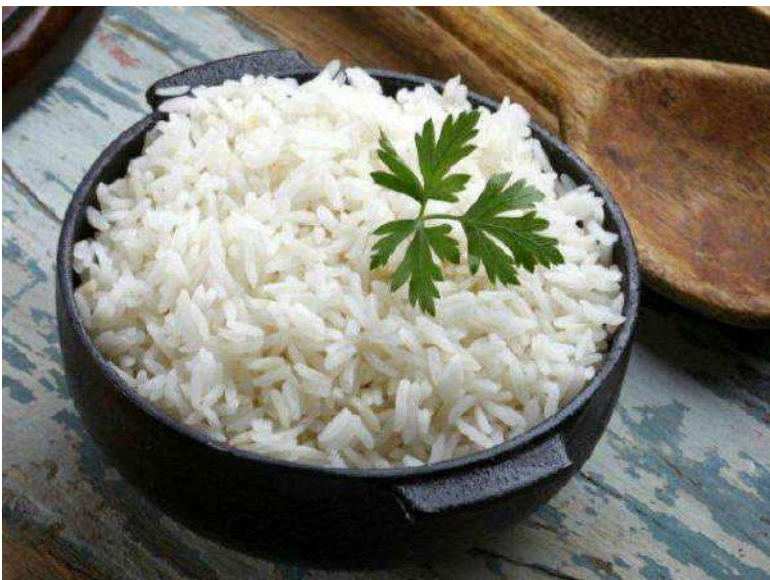


Foto: Web.

Pese a que la fibra es uno de los productos alimenticios que los médicos recomiendan comer, durante los casos de diarrea es necesario evitarlos y preferir alimentos bajos en fibra, como el arroz. De esta manera las heces serán más firmes, señala MedlinePlus.

5. Agua de coco



Foto: Web.

El agua de coco es buena fuente de hierro, calcio, magnesio, fósforo, sodio y potasio, por lo que mantendrá hidratado el cuerpo durante un episodio de diarrea. La Universidad de Columbia recomienda beber agua de coco una hora después de cada evacuación.

0 comentarios

Ordenar por

Añade un comentario...

Plugin de comentarios de Facebook



¿Quieres frenar el cáncer?

Con tu ayuda podemos hacerlo

[Directorio](#) | [Contáctanos](#) | [Aviso Privacidad](#) | [Mapa del Sitio](#)

Asociados:

[Palabras Claras](#)