

POSIBLES CAUSAS DE LA DIARREA

Antes de entrar a abordar las características de la dieta astringente, la experta señala que un proceso diarreico puede deberse a causas diversas:

- Origen infeccioso (virus, bacterias o parásitos) y diarrea del viajero
- Celiaquía o una intolerancia alimentaria sin diagnosticar
- Síndrome de intestino irritable o una enfermedad inflamatoria intestinal
- Toma de ciertos medicamentos, como los antibióticos o, lógicamente, los laxantes
- Estrés
- Radiación
- Enfermedad de Addison (insuficiencia suprarrenal)

Alimentos recomendados en una dieta astringente

"Serían aquellos que contribuyen a la mejoría de la diarrea y que tienen en común que son bajos en fibra insoluble, lactosa y grasa", indica.

Estos son algunos ejemplos de alimentos adecuados para una dieta astringente:

- Yogur, queso fresco, cuajada
- Carne de ave (pollo, pavo) y pescado blanco (siempre bien cocidos o completamente hechos)
- Huevos cocidos o en tortilla
- Membrillo y melocotón en almíbar
- Plátano, manzana y pera sin piel
- Arroz, pan blanco, pasta
- Agua, infusiones, caldos desgrasados
- Aceite de oliva
- Patata, zanahoria, calabaza

Por otro lado, conviene incorporar a la dieta alimentos que son **ricos en fibra soluble**, ya que "absorben líquido y van a ayudar a la formación, de nuevo, del bolo fecal". Estamos hablando de:

- Avena cocida (tipo porridge)
- Sémola de arroz

- Almidón de patata hervida, zanahoria cocida o plátano muy maduro
- Pectina de manzana sin piel cocinada (compota)
- Arándanos o frambuesas preparados con semillas de chía hidratadas (aportan mucílagos)
- Semillas (lino y chía):
 - Aplicando remojo, decocción, machacado...
 - Yogur con chía hidratada
 - Decocción de semillas de lino (dejando 15 minutos de reposo y previo filtrado)
 - Saber más:
https://www.academianutricionydietetica.org/dietas/dieta-astringente-alimentos/#%C2%BFQue_es_exactamente_una_dieta_astringente_y_en_que_situaciones_se_recomienda