

“Dieta astringente para curar las diarreas”

MITO O REALIDAD:

- "Dieta astringe para curar las diarreas"

Se suele pensar que...

La dieta astringe sirve para curar la diarrea.

¿Es cierto?



Pues no hay evidencia de que funcione:

Siempre se ha pensado que una dieta astringente (arroz, manzana, zanahoria y pescado hervido...), sirve para que cese o mejore [la diarrea](#). Pero no está claro que este tipo de dieta sea útil.

Desde hace años se ha visto que lo mejor en una diarrea es comenzar con la [dieta normal del niño lo antes posible sin forzar](#).

Si toma [lactancia materna](#) dejarla igual, también con la [lactancia artificial](#).

En niños que toman alimentos variados hay que seguir con la misma dieta. Se debe evitar la comida que tenga mucha [azúcar](#), grasa o que provoque gases. Ofrecer alimentos con buen sabor y que el niño haya tomado antes de forma habitual. Se toleran bien los cereales, la patata, el pan, la carne magra, el yogur, la fruta y verdura.

En resumen, no se ha visto que esta dieta acorte el tiempo de la diarrea, ni haga las heces más duras o en menor número. Por contra, al ser comida con poco sabor, no habitual en la dieta del niño y que quita alimentos necesarios retrasa el conseguir una dieta correcta.

Fecha de publicación: 23-06-2022

Autor/es:

- [Margarita Escudero Lirio](#). Pediatra. Centro de Salud Francia. Fuenlabrada (Madrid)
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

