

## INCONTINENCIA FECAL Y DIARREA

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	A EVITAR (según tolerancia)
<b>LÁCTEOS</b>	Leche sin lactosa o vegetal: almendras, soja, arroz, cebada Yogur Queso bajo en grasa	Leche Yogures con fibra, semillas, cereales, ciruelas.. Helados de base láctea Quesos grasos
<b>FARINACEOS</b>	Pan blanco del día anterior o tostadas o palitos Cereales refinados tipo: copos maíz, arroz inflado etc... Arroz o sémola de arroz o fideos de arroz Avena, copos de avena Algarroba en harina Sémola de maíz, maíz Tapioca Pasta de todo tipo (fideos, maravilla, pistones, macarrones, espaguetis, canelones, espirales,...) Patata Boniato Yuca Legumbres sin piel o pasadas por el pasapurés)	Cereales integrales (pan, pasta, arroz integral...) Muesli Pan con semillas o granos (pipas, sésamo, lino..) Palomitas de maíz Legumbres enteras
<b>VERDURAS, HORTALIZAS</b>	Zanahoria, cebolla, calabacín, calabaza, puntas de espárragos, corazón de alcachofa	Evitar col, coliflor, brócoli, hojas de alcachofa, tallo de espárragos, espinacas, acelgas, cardo, ruibarbo, lechuga, "calçots", cebolla tierna
<b>CARNES, PESCADOS, HUEVOS</b>	Ternera, cerdo (partes magras poco grasas) Pollo, pavo, conejo Jamón salado o cocido o fiambre de pavo o pollo Pescado blanco (Merluza, rape, lenguado, gallo, pescadilla, perca, mero, fletán, bacalao..) Huevo de gallina o codorniz Pescado azul en cocción ligera: plancha, horno, vapor, papillote	Carnes grasas (cordero, tocino, procesadas como salchichas, butifarras...) Embutidos grasos o muy condimentados (chorizo, sobrasada, morcilla...) Patés
<b>FRUTAS</b>	Manzana o pera sin piel, rallada, hervida o en compota, níspero, papaya, arándanos Melocotón en almíbar, Plátano maduro Mermelada sin pulpa, dulce de membrillo Limón	Frutos secos (nueces) y semillas (pipas, sésamo...) Frutas del bosque (moras, grosellas, frambuesa..), naranja, kiwi, ciruelas, higos, granada, piña natural, caqui, fresas, coco Fruta seca (ciruelas pasas, higos secos...) Mermeladas de frutas no aconsejadas
<b>GRASAS</b>	Aceite de oliva preferentemente, Aceite de girasol Mantequilla, margarina	Evitar alimentos procesados (tipo: snacks, patatas chips, crackers...) ya que contienen aceites con poder laxante. Mayonesa, salsas
<b>BEBIDAS</b>	Agua Infusiones: te, manzanilla, menta poleo, tila, hierba luisa, anís verde, melisa, rosa silvestre Zumos de fruta u hortalizas colados o licuados: zanahoria, manzana, piña Horchata de chufa Caldo colado Bebidas isotónicas (tipo Gatorade®, Isostar®, Aquarius®...)	Café descafeinado o normal (no más de 1 al día) Zumos comerciales, colas
<b>COCCIONES</b>	Ligeras: plancha, horno, vapor, hervidos, papillote	Fritos, guisos, sofritos
<b>RECOMENDACIONES GENERALES</b>	Tomar alimentos y bebidas a temperatura templada. Hacer comidas poco voluminosas y repartidas (5-6 al día) Se pueden utilizar condimentos suaves como: laurel, perejil, orégano, albahaca, hinojo, romero, canela. Asegurar una buena ingesta de líquidos para compensar las pérdidas (beber volúmenes pequeños y bien repartidos) Realizar comidas repartidas y no muy copiosas. Ingerir alimentos con antelación suficiente a la práctica de ejercicio físico o al inicio de la jornada laboral	Alimentos a temperatura extrema (muy frío muy caliente). Los edulcorantes artificiales que se encuentran en la mayoría de productos Light (chicles o caramelos sin azúcar..) o para diabéticos pueden provocar o empeorar la diarrea Las bebidas con alcohol así como el consumo excesivo de chocolate y derivados pueden causar deposiciones más ligeras. Condimentos fuertes como chile o curry Comidas muy especiadas como la mejicana