

De la **DOLENCIA** al alivio:

*Cómo manejar
la diarrea*



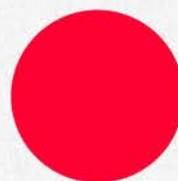
**Dra. Fiorella
López Lema**

Licenciada en **Nutrición**
(CNP 02164)

Médico **Cirujano**
(CMP 46759)



	Pág.
<u>Disclaimer</u>	03
<u>Introducción</u>	04
<u>7 Recomendaciones clave para una dieta digestiva</u>	07
▪ <u>Guía de alimentos</u>	11
▪ <u>Plan de alimentación para un día: Menú ejemplar</u>	12
<u>El Poder de la nutrición</u>	14
▪ <u>Recetario</u>	
<u>Conclusión</u>	22
<u>Referencias</u>	23



DISCLAIMER



El siguiente contenido tiene fines educativos y se encuentra dirigido a público en general. Los conceptos y referencias emitidos aquí son responsabilidad del autor.

Para más información, recuerde acudir siempre a su médico tratante para recibir un tratamiento específico de acuerdo a su necesidad de salud.

Una iniciativa de:



INTRODUCCIÓN

Para muchos pacientes, el tratamiento médico puede venir acompañado de efectos secundarios, como la **diarrea**.



Aunque puede ser desafiante, **entender sus causas y aprender a manejarla, hace la diferencia** entre interrumpir una terapia o seguir avanzando hacia la **recuperación**.



LA HISTORIA DE LUIS

Luis tenía **71 años** cuando la vida le cambió con un diagnóstico inesperado: **Fibrosis Pulmonar Idiopática (FPI)**¹. Durante semanas, el cansancio no se iba, la tos se volvía más persistente y, como si no fuera suficiente, **comenzó a experimentar pérdida de apetito y episodios recurrentes de diarrea.**



Comer, algo tan cotidiano, se transformó en un reto. Cada comida traía incomodidad, debilidad, más pérdida de peso, más miedo.

Pero en medio de esa batalla, hubo un giro inesperado:



La nutrición se convirtió en su aliada.



Con la guía de un dietista, **adoptó una dieta alta en proteínas y grasas**, rica en alimentos antiinflamatorios como omega-3 y aminoácidos esenciales¹.



No solo recuperó peso, sino que su condición se estabilizó lo suficiente para reiniciar el tratamiento¹.

Este no es un caso aislado: la terapia nutricional, junto con el tratamiento farmacológico adecuado, **juegan un papel importante en la mejora del estado del paciente.**

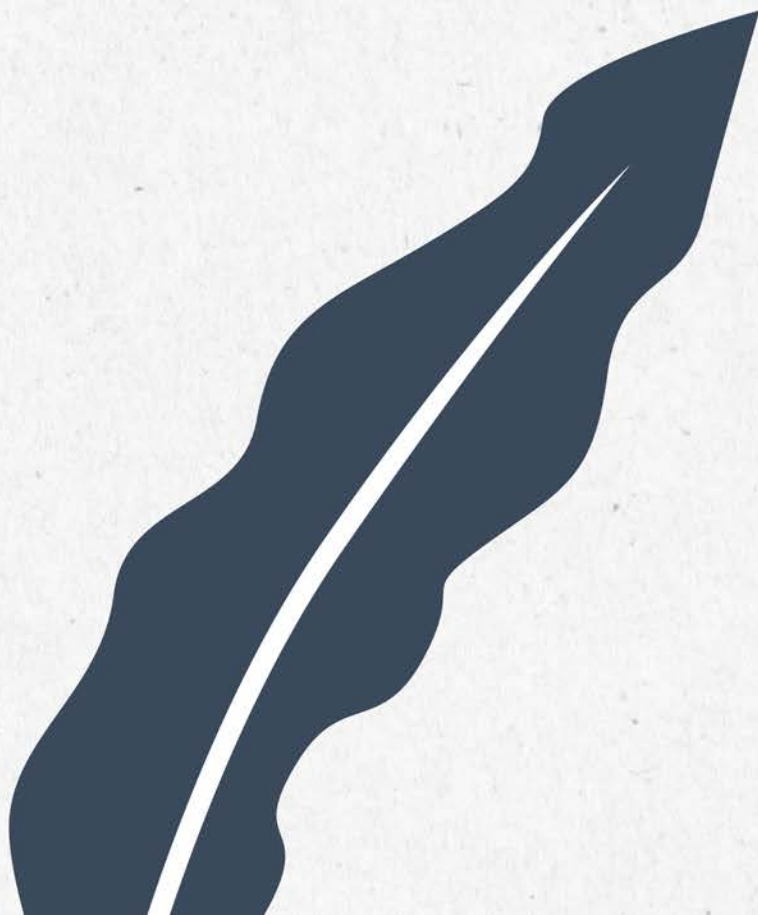


En este ebook, te invitamos a descubrir cómo transformar tu dieta en un pilar fundamental para manejar los síntomas digestivos asociados **al tratamiento de la fibrosis pulmonar.**

A través de recomendaciones basadas en evidencia, queremos mostrarte que, incluso en los momentos más difíciles, ajustes conscientes en tu día a día pueden impulsar un mayor bienestar.

Tu cuerpo no es tu 
enemigo; *está luchando
por recuperar el equilibrio.*

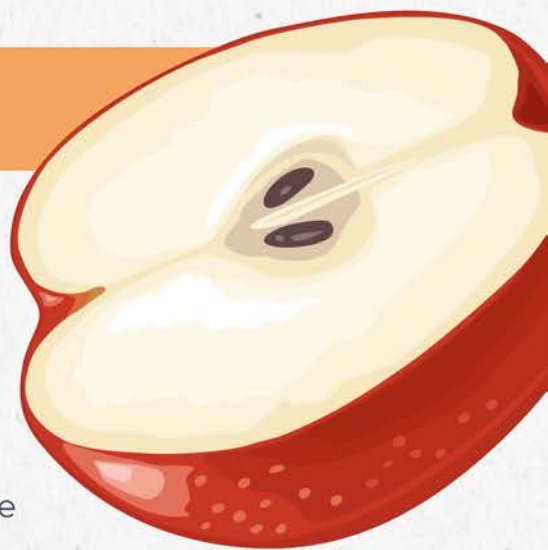
Escucharlo es el primer paso hacia el alivio.



7 Recomendaciones clave

para una dieta
digestivamente
saludable^{2,3}

Cuidar a alguien con diarrea es mucho más que dar medicamentos. Es un acto de presencia, de empatía, de acompañamiento. Aquí algunas recomendaciones esenciales que pueden marcar la diferencia:



1 Debe mantener una correcta hidratación.

Se recomienda tomar agua, infusiones, bebidas isotónicas (bebidas rehidratantes o deportivas), zumos sin pulpa (agua de manzana o pera) y con poca azúcar, caldos desgrasados y caldos ligeros de arroz y zanahoria. Tome los líquidos y el agua en pequeñas porciones. Hágalo fuera de los horarios de las comidas principales y en cantidad no inferior a 2 litros al día.

2 Consuma alimentos y bebidas a temperatura ambiente.

No tome alimentos ni muy fríos, ni muy calientes, ya que pueden aumentar la cantidad y disminuir la consistencia de las heces.



3 Coma despacio y en un ambiente tranquilo.

Mastique bien cada bocado. Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.



4

Use técnicas culinarias muy sencillas

(al vapor, hervido, al horno, a la parrilla, o a la plancha). Evite las frituras, arrebozados, empanizados y guisos. La fruta, como la manzana oxidada, puede ayudar con la diarrea porque contiene taninos, que tienen propiedades astringentes y antiinflamatorias.

5

Debe evitar condimentos irritantes

para la mucosa intestinal como ciertas especias (pimienta, pimentón, nuez moscada, ají o salsas picantes), asimismo el café, chocolate, bebidas alcohólicas y alimentos integrales.



Evite las comidas abundantes.

Coma poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 6 tomas (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y alguna merienda pequeña antes de acostarse)

La dieta astringente se debe mantener hasta la normalización de las deposiciones

tanto en frecuencia como en consistencia. Los alimentos que se han restringido inicialmente deben ser reintroducidos poco a poco hasta lograr que el paciente alcance una dieta normal.



Pedir ayuda no te hace
debil:
TE HACE SABIO.
Tu salud es el regalo mas
preciado



La diarrea puede ser un
capítulo incómodo. pero
nunca el final de tu historia.

Tú eres el autor de tu bienestar



GUÍA DE ALIMENTOS

Grupo de Alimentos	Recomendados	Desaconsejados
Lácteos	Leche sin lactosa, yogur descremado, queso fresco descremado.	Leche completa, flan, yogur con fruta, crema de leche, quesos maduros y grasosos.
Cárnicos, pescados y Huevo	Carnes magras (sin grasa) lomo fino, pollo sin piel, lomito de cerdo, pescado blanco, claras de huevo cocidas.	Embutidos y patés, carnes grasosas y fibrosas, mariscos, vísceras.
Cereales, legumbres y tubérculos	Fideos, arroz, pan blanco, papa, camote, yuca	Cereales integrales y sus derivados. Legumbres: frijoles, lentejas, habas... inicialmente.
Verduras y hortalizas	Zanahoria y zapallo, cocidos	Verduras fibrosas y flatulentas: col, alcachofas, espárragos, pimientos
Frutas	Plátano, manzana y pera, maduros y sin piel, al horno o hervidos. Membrillo y frutas al jugo o en almíbar	Otras frutas crudas, con cáscaras o deshidratadas.
Bebidas	Agua, infusiones, caldos sin grasa.	Bebidas con gas, café, alcohólicas y jugos de frutas
Alimentos grasos	Aceite de oliva y sachá inchi con moderación	Mantequilla, margarina, mayonesa. Aceitunas, palta. Frutos secos
Dulces y pastelería	Miel y azúcar con moderación. Galletas de soda, galletas de vainilla.	Chocolate y cacao. Repostería industrial. Galletas integrales.
Condimentos y otros	Sal. Hierbas aromáticas.	Platos cocinados y salsas comerciales

Plan de alimentación para un día: menú ejemplar



DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MEDIA TARDE	CENA	ANTES DE DORMIR
Panetela de arroz	Bebida limonada alcalina	Sopa de arroz con zanahoria y pollo	Agua de manzana	Sopa de verduras con papa	Panetela de arroz
1 tostada con pechuga de pavita horneada	Pera sin cáscara cocida	Mazamorra de manzana	Mazamorra de membrillo	Mazamorra de pera	

No hay errores, solo aprendizajes.
Un día a la vez

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Colación							
Comida							
Colación							
Cena							

TU NOMBRE:

EL PODER DE LA NUTRICIÓN



Cuando aparece la diarrea como efecto secundario de un tratamiento, es normal pensar que lo mejor es dejar de comer. Sin embargo, **el cuerpo necesita energía y nutrientes para mantenerse fuerte⁴**.

Seguir una alimentación adecuada ayuda a reponer lo que se pierde y a prevenir la desnutrición. *Alimentarse bien durante este momento es una forma de cuidar al cuerpo, darle el apoyo que necesita y favorecer una mejor recuperación⁵.*

Recetario

La diarrea fue el efecto secundario más frecuente en pacientes tratados con Nintedanib, generalmente de intensidad leve a moderada. Suele aparecer durante los primeros meses de tratamiento, especialmente al principio, porque el medicamento puede afectar levemente el intestino⁶.

Durante este período, **es fundamental seguir una alimentación adecuada para ayudar a controlar los síntomas y facilitar la recuperación**. La dieta recomendada en estos casos es la dieta estricta, que tiene como objetivo principal evitar la pérdida excesiva de líquidos, reducir la frecuencia de las deposiciones y ralentizar el movimiento del intestino⁷.

A continuación, te presentamos **algunas recetas que puedes incluir durante este periodo** para apoyar el proceso de recuperación:



BEBIDAS

Panetela de arroz

Ingredientes

50 g de arroz
1 litro de agua
1 rama pequeña de canela

Preparación:

1. Lava el arroz para eliminar impurezas.
2. Agrega el arroz previamente lavado en una cacerola con agua y colocar la rama de canela.
3. Cocina hasta que el arroz esté suave.
4. Cuela la bebida.

Preparación	Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
Panetela	50	12.5	0

Propiedades nutricionales del arroz: contiene propiedades astringentes y rehidratantes gracias a su contenido de almidón, que proporciona glucosa y aminoácidos, favoreciendo la absorción de sodio y agua, y reduciendo la pérdida fecal. Además, contribuye a disminuir la duración de la diarrea. Además, el arroz hervido también es bajo en grasas y es menos propenso a irritar el tracto gastrointestinal, lo que puede ayudar a aliviar la inflamación y el dolor abdominal asociados con la diarrea y contribuye a disminuir la duración de la diarrea^{8,9}.

Bebida limonada alcalina



Ingredientes

1 litro de agua
2 cucharadas soperas de azúcar
½ cucharada de sal
½ cucharada de bicarbonato
1 limón mediano

Preparación:

1. En una jarra coloca 1 litro de agua hervida
2. Incorpora los demás ingredientes secos y el zumo de un limón.
3. Revuelve hasta que todo esté integrado.

Preparación	Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
Bebida limonada alcalina	152	39	0

Propiedades nutricionales del limón: contiene vitamina C y fibra soluble como la pectina, el zumo de este alimento es de buena tolerancia que junto con otros ingredientes componen un rehidratante casero¹⁰.

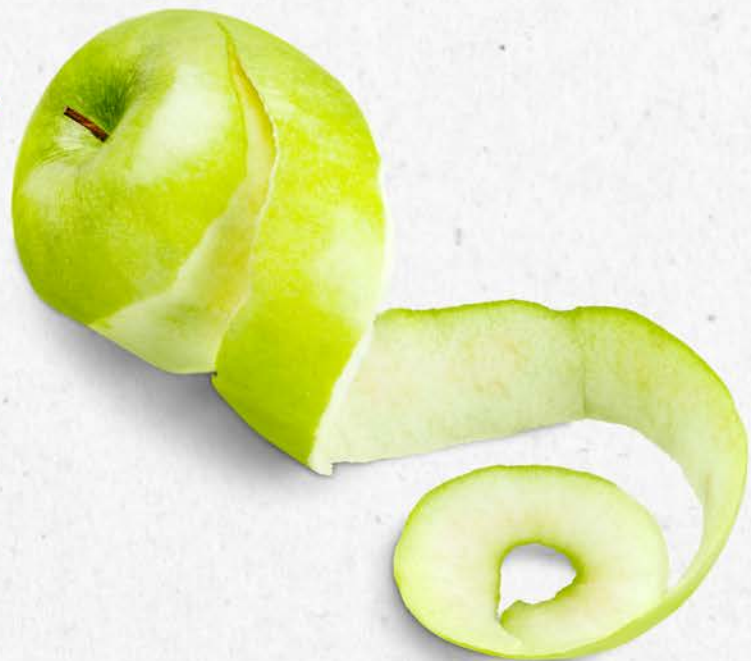
Bebida de agua de manzana

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 manzanas verdes de agua
- 1 rama de canela
- 1 clavo de olor

Preparación:

1. Corta la manzana en cuartos, dejando la cáscara, y hierva la fruta junto con la rama de canela y el clavo de olor durante 15 minutos.
2. Luego, retira la canela, el clavo de olor y la manzana.
3. En un plato pequeño hondo, quita la cáscara de la manzana y conserva solo la pulpa, la cual debes triturar con un tenedor (evita licuar).
4. Vuelve a colocar la pulpa triturada en una jarra con el agua y mezcla bien.



Preparación	Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
Agua de manzana	91	23	35

Propiedades nutricionales de la manzana: Este fruto contiene pectina, una sustancia que se digiere completamente en el colon y tiene la capacidad de retener agua, modificando la consistencia de la evacuación. Para obtener sus beneficios, se recomienda consumirlo sin cáscara ni semillas^{9,11}.

SOPAS



Sopa de arroz con zanahoria y pollo

Ingredientes

¼ de taza de arroz
½ unidad de zanahoria mediana sin piel
120 g de pechuga de pollo en cubos
Agua
½ unidad de ajo

Preparación:

1. En una cacerola grande, calentar agua hasta romper hervor.
2. Agrega el arroz, la zanahoria cortada en bastones, la pechuga de pollo picada y el diente de ajo. Deja cocinar por 15 min a fuego medio.

Preparación	Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
Sopa de arroz con zanahoria y pollo	303	30	35

Propiedades nutricionales de la zanahoria: Ayuda a controlar la diarrea y normalizar el tránsito intestinal. La zanahoria es rica en betacaroteno, antioxidante que mejora la salud de las células de la mucosa intestinal¹².

Sopa de verduras con papa

Ingredientes

Agua
½ unidad de zanahoria pelada
50 g de zapallo macre
1 papa mediana en cubos (200 g)
1 trozo de apio
120 g de pulpa de pollo en trozos
Sal

Preparación:

1. Vierta el agua en una olla y la sal al gusto. Luego incorpore el pollo en trozos y déjelo hervir hasta que esté cocido.
2. Agregue la zanahoria cortada en bastones, el trozo de apio, la zanahoria y la papa en cubos, cocine a fuego lento por 20 minutos hasta que las verduras estén blandas.
3. Sirve en un plato mediano.

Preparación	Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
Sopa de arroz con zanahoria y pollo	303	30	35

Propiedades nutricionales de la papa: alimento astringente por su contenido de 70 % de almidón. Su modo de consumo es al vapor y sin cáscara¹².

Sopa de sémola con pollo o pavita y zapallo

Ingredientes

Agua
120 g de pollo o pavita
1 trozo de apio
½ papa blanca en cubos
½ unidad de zanahoria pelada
1 trozo de kiñu
50 g de zapallo macre
20 g de sémola

Preparación:

1. En una olla, coloca la pechuga de pollo o pavita con agua y deja hervir.
2. Añade las verduras, como el zapallo, apio, zanahoria en bastones y papa blanca en cubos. Sazona con un poco de sal y deja cocinar durante unos 20 minutos.
3. Incorpora el trozo de kiñu y agrega la sémola, moviendo constantemente. Cocina por 5 minutos adicionales.
4. Sirve en un plato hondo.



Preparación	Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
Sopa de sémola con pollo o pavita y zapallo	324	42	30

Propiedades nutricionales zapallo: Proporciona potasio, es de fácil digestión, favorece la hidratación y contribuye a la regeneración de la mucosa intestinal¹².

MAZAMORRAS

Mazamorra de membrillo

Ingredientes

15 g o 1 cucharada de chuño
100 g de membrillo
250 ml o 1 taza de agua
1 clavo de olor
1 rama pequeña de canela
10 g de azúcar



Preparación:

1. En una olla, agrega agua, canela y el clavo de olor.
2. Lleva el agua a ebullición, y luego agrega el membrillo previamente cortado en cubos. Cocina todo por 6 minutos.
3. Por otro lado, disuelve el chuño con un poco de agua fría en un recipiente y agrégalo a la preparación, revolviendo constantemente.

Cocina durante 3 minutos, deja enfriar y sirve.

Preparación	Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
Mazamorra de membrillo	129	33	0

Propiedades nutricionales del membrillo: alimento con propiedades astringentes gracias a su contenido de pectina. Esta fibra, al entrar en contacto con el agua, forma un gel que retiene agua, lo que ayuda a que las heces líquidas, características de la diarrea, se vuelvan más densas, contribuyendo a mejorar la condición. De manera similar, los taninos presentes en el membrillo también poseen propiedades astringentes, lo que refuerza su efecto positivo sobre la diarrea^{12,13,14}.





Mazamorra de manzana:

Ingredientes

150 g de manzana picada
15 g de maicena
10 g de azúcar
250 ml o 1 taza de agua
1 rama de canela
1 clavo de olor

Preparación:

1. En una cacerola, coloca la manzana picada en cubos, junto con 1 litro de agua, ramas de canela y clavo de olor.
2. Cocina a fuego medio durante 15 minutos, o hasta que la manzana esté suave. Retira la cacerola del fuego.
3. Elimina las ramas de canela y el clavo de olor. Con ayuda de un colador y una cuchara, aplasta la manzana para extraer toda la pulpa y retira la cáscara.
4. Vuelve a poner la pulpa en la cacerola y agrega un poco de azúcar al gusto. Incorpora la maicena disuelta y cocina durante 6 a 7 minutos, revolviendo constantemente.
5. Sirve en un recipiente pequeño y disfruta de esta deliciosa compota.

Preparación	Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
Mazamorra de manzana	168	43	0

Propiedades nutricionales de la manzana: Es uno de los alimentos más efectivos para restaurar el bienestar en casos de afecciones intestinales, gracias a su combinación de pectinas y taninos. Esta mezcla favorece la modificación de la consistencia de las evacuaciones y retrasa el vaciamiento gástrico. Para obtener sus beneficios, es recomendable consumirlo sin cáscara ni semillas⁹.

Mazamorra de pera:

Ingredientes

150 g pera pelada
15 g de maicena
10 g de azúcar
1 rama de canela
1 clavo de olor
1 taza de agua



Preparación:

1. Hierve el agua con la rama de canela y el clavo de olor, en una olla pequeña, añadir la fruta y cocinar por 15 minutos a fuego lento.
2. Luego, aplastar las rodajas con un tenedor, agregar la maicena diluida, el azúcar y cocinar a fuego lento hasta obtener una consistencia espesa similar a la mazamorra.

Preparación	Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
Mazamorra de Pera	175	45	0

Propiedades nutricionales de la pera: Es un alimento fácil de digerir, al igual que la manzana y el membrillo, tiene un alto contenido de pectina, lo que retarda el vaciamiento gástrico y modifica la consistencia de las heces¹².

No olvidar¹⁴

Las cápsulas de Nintedanib deben tomarse por vía oral, preferentemente con alimentos. Deben tragarse enteras con agua y no deben masticarse ni triturarse.

Las cápsulas de Nintedanib se pueden tomar con una pequeña cantidad (una cucharadita) de alimento blando frío o a temperatura ambiente, como puré de manzana o postre de chocolate, y deben tragarse sin masticar inmediatamente, para garantizar que la cápsula permanezca intacta.

Si se omite una dosis, la administración debe reanudarse a la siguiente hora programada con la dosis recomendada. Si se olvida una dosis, no se debe tomar una dosis adicional.



Conclusión

La **diarrea** puede ser un *efecto adverso* durante el tratamiento, pero no debe verse como un obstáculo insalvable. **Con un manejo adecuado, es posible minimizar sus molestias** sin comprometer la continuidad ni la eficacia del tratamiento. **Reconocerla, actuar a tiempo y apoyarse en las estrategias** disponibles permite mantener el bienestar del paciente, reforzando su adherencia y confianza en el proceso terapéutico.

El tratamiento sigue siendo la mejor oportunidad para mejorar la calidad de vida.

Manejar efectos como la diarrea forma parte del compromiso de sanar. Cuidarse no es solo una medida médica; es un acto de amor propio.

Escuchar al cuerpo, nutrirlo con respeto y buscar apoyo puede marcar la diferencia.

Porque la alimentación es más que nutrición: es esperanza servida en cada plato.

- 1. Yamakawa, H., Ohta, H., Sato, S., & Matsushima, H. (2025).** Beneficial Impact of Nutritional Therapy on Idiopathic Pulmonary Fibrosis. *Cureus*, 17(2).
- 2. SEEN |** Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Accessed April 3, 2025. <https://www.seen.es/>
- 3. Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD).** Accessed April 3, 2025. <https://www.saludigestivo.es/>
- 4. Food and Agriculture Organization.** (s.f.) UNA NUTRICIÓN SANA Y EQUILIBRADA ES IMPORTANTE PARA TODA PERSONA. <https://www.fao.org/4/y4168s/y4168s05.htm>
- 6. Ficha técnica del producto Ofanir (Nintedanib).**
- 7. Porro JMB, López RV, Murillo MR.** Diarrea Aguda. Asociación Española de Pediatría. **2023;1:99-108.** https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/09_diarrea_aguda.pdf
- 8. Materán MR, Tomat M, Pérez D, Roa B, Meneses R.** Terapia de Rehidratación Oral. Published online December 3, 2009. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06492009000400008
- 9. Álvarez Gutiérrez ML, Barillas JB, Borno Gamboa SE, et al. Centro de Atención Nutricional Infantil Antímamo. Henríquez Pérez G, Golding ED, eds.** Nutrición en Pediatría. 2009;2. <https://cania.org.ve/api/wp-content/uploads/2021/08/boletin31-V7-Final.pdf>
- 10. Ekawati ER, Darmanto W. Lemon (Citrus limon) Juice** Has Antibacterial Potential against Diarrhea-Causing Pathogen. **2019;217(1):012023. doi:10.1088/1755-1315/217/1/012023**

REFERENCIAS

11. Machado de Ponte L, Brizuela D, Álvarez RP, Fernández M, Rodríguez E. Alimentación del paciente con diarrea aguda. Published online March 3, 2010.
https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0004-06492010000100008&script=sci_abstract

12. Córdova Pluma VH, Vega López CA. Síndrome Diarreico En El Adulto. Editorial Alfil, S. A. de C. V.; 2017.
<https://editalfil.com/producto/sindrome-diarreico-en-el-adulto/>

13. Carreira M. Beneficios nutricionales del membrillo. April 13, 2024. Accessed April 3, 2025.
<https://www.salud.mapfre.es/nutricion/alimentos/membrillo-beneficios-nutricionales/>

14. Al-Zughbi I, Krayem M. Quince fruit *Cydonia oblonga* Mill nutritional composition, antioxidative properties, health benefits and consumers preferences towards some industrial quince products: A review. Food Chemistry. 2022;393:133362. [doi:10.1016/j.foodchem.2022.133362](https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2022.133362)

Escanea el siguiente **código QR**
y continúa este camino con
información, apoyo y esperanza.



***EPI:** Enfermedad Pulmonar Intersticial



De la
DOLENCIA al
alivio:

*Cómo manejar
la diarrea*