EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Dieta BRATT, fase 1

En esta información se explica lo que se puede comer en la fase 1 de la dieta BRATT (Banana, Rice (arroz), Applesauce (puré de manzana), Té, Tostada).

El objetivo de la dieta BRATT es aliviar los síntomas gastrointestinales (GI), como la diarrea (defecaciones sueltas o aguadas) o los vómitos. Según la gravedad de sus síntomas, es importante comenzar a agregar alimentos a su dieta lentamente.

La dieta BRATT limita los alimentos que puede comer. Es importante trabajar en colaboración con su nutricionista dietista clínico para satisfacer sus necesidades nutricionales específicas al obtener suficientes calorías, proteínas y otros nutrientes.

Tipos de fibra

La fibra es un tipo de carbohidrato que el cuerpo no puede digerir. Hay 2 tipos principales de fibra:

Fibra insoluble. Este tipo de fibra puede atravesar el cuerpo rápidamente y empeorar la diarrea. La fibra

insoluble se encuentra en la piel o la cáscara de las frutas y verduras, las legumbres (como frijoles y lentejas), las semillas y los granos enteros. Estos tipos de alimentos no se recomiendan en una dieta BRATT.

Fibra soluble. Este tipo de fibra se disuelve en agua para formar un gel. Esto puede hacer que sus heces sean más sólidas. La fibra soluble se encuentra en la avena, los duraznos, las bananas y el arroz. Estos tipos de alimentos son los que se recomiendan en una dieta BRATT.

Ingesta de líquidos

Además de cambiar los tipos de alimentos que come, es importante beber mucha agua, líquidos y sopas. Las bebidas con electrolitos, como las bebidas deportivas y las bebidas claras de suplementos nutricionales, son buenas opciones. Beber muchos líquidos le ayudará a evitar la deshidratación (pérdida de líquido corporal).

Es mejor tomar la mayoría de los líquidos entre las comidas, no con las comidas. Esto le ayuda a evitar llenarse demasiado durante las comidas.

Fases de la dieta BRATT

La dieta BRATT tiene 2 fases. Esta es la primera fase de la dieta. Su nutricionista dietista clínico o equipo médico

agregará más alimentos a su dieta si pasa a la fase 2.

Grupos alimenticios	Comer
Leche	• Leche de arroz • Lactaid® • Leche de soja • Leche de almendra • Leche de avena
Verduras	• Papas sin piel horneadas, hervidas o en puré
Frutas y jugos de fruta	• Bananas • Puré de manzana • Jugo de manzana diluido en agua
Panes y granos	• Panes y productos elaborados con harina blanca (como las tortillas de harina, los panques ingleses y las roscas simples) • Tostadas blancas secas • Cereales con menos de 3 gramos de fibra (como Rice Krispies®, Rice Chex® o Corn Flakes®), Cream of Rice® • Pasta blanca • Arroz blanco y crema de arroz
Proteínas	• Claras de huevo cocidas o Egg Beaters® • Mantequillas cremosas de frutos secos como mantequilla de maní, almendras, anacardos, etc. (1 cucharada por día)
Grasas	• Mantequilla (con moderación)

	• Aceite de oliva (con moderación)
Bebidas	• Bebidas con electrolitos (como Pedialyte®) • Té caliente (sin cafeína) • Bebidas deportivas diluidas (como Gatorade®)
Sopas	• Caldo claro de verduras o pollo
Varios	• Endulzantes con moderación (como azúcar, Equal®, Sweet-N-Low® y Splenda®) • Jugo de limón • Gelatina sin azúcar (como Jell-O®) • Jalea sin azúcar

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m.los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center