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 los siguientes:

- Diarrea (defecaciones sueltas o aguadas).
- Vómito (devolver).

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. Hable con su nutricionista dietista clínico sobre cómo cumplir con sus necesidades nutricionales específicas. Asegúrese de ingerir la cantidad suficiente de 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:

- La **fibra soluble** 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.
- La **fibra insoluble** puede atravesar el cuerpo rápidamente. Esto puede empeorar la diarrea. La fibra insoluble se encuentra en la piel de los siguientes alimentos:
  - Frutas y verduras.
  - Legumbres, como frijoles y lentejas.
  - Semillas.
  - Granos integrales.

Estos tipos de alimentos **no** 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. Beber muchos líquidos le ayudará a evitar la deshidratación (pérdida de líquido corporal). Las bebidas con electrolitos son una buena elección. Entre ellas, están las bebidas deportivas y las bebidas claras con suplementos nutricionales.

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 el 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 muffins ingleses y las bagels simples • Tostadas blancas secas • Cereales con menos de 3 gramos de fibra, como Rice Krispies®, Rice Chex® o Corn Flakes®, y 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, anacardo, 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
Otro	• 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 o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, 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