Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Dieta BRATT, fase 2

En esta información se explica lo que se puede comer en la fase 2 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 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. Beber muchos líquidos le ayudará a evitar la deshidratación (pérdida de líquido corporal). Las bebidas con electrolitos, como las bebidas deportivas y las bebidas claras de suplementos nutricionales, son buenas opciones.

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 segunda fase de la dieta.

Esta fase agrega más alimentos a los permitidos durante la primera fase.

Agregue estos alimentos a su dieta cuando tolere los alimentos de la fase 1 sin tener peores síntomas gastrointestinales.

| Grupos alimenticios | Comer |
|---|---|
| **Leche y productos lácteos** | • Leche de arroz<br>• Lactaid®<br>• Leche de soja<br>• Leche de almendra<br>• Leche de avena<br>• Queso de soja<br>• Yogur natural |
| **Verduras** | • Papas o batatas blancas o dulces sin piel, horneadas, asadas, hervidas o en puré<br>• Yuca horneada, asada, hervida o en puré<br>• Plátanos horneados, asados, hervidos o en puré<br>• Verduras enlatadas o muy bien cocidas, sin semillas, tallos ni piel, como frijoles verdes, calabaza, zanahorias o espárragos |
| **Frutas y jugos** | • Bananas<br>• Puré de manzana<br>• Manzanas peladas, horneadas<br>• Bayas en lata<br>• Melón, como cantalupo, blanco o sandía, hasta 1 taza al día<br>• Jugos de frutas (excepto ciruela) diluidos sin pulpa |
| **Panes y granos** | • Panes y productos elaborados con harina blanca, como las tortillas de harina, los panques ingleses o los bagels<br>• Galletas saladas, integrales y de arroz<br>• Fideos y pasta blancos<br>• Cuscús<br>• Pretzel blando<br>• Cereales con menos de 3 gramos de fibra, como Rice Krispies®, Rice Chex® o Corn Flakes®, y Cream of Rice®<br>• Avena (no cortada)<br>• Arroz blanco<br>• Crema de arroz |

| | |
|---|---|
| **Proteínas** | • Pollo a la plancha, asado o al horno (sin piel)<br>• Pavo asado o al horno (sin piel)<br>• Pescado magro a la plancha, asado o al horno, como bacalao, eglefino, abadejo, platija, fletán o tilapia<br>• Huevos duros o blandos, revueltos o escalfados, claras de huevo o Egg Beaters (hasta 2 huevos enteros al día)<br>• Tofu<br>• Mantequillas cremosas de frutos secos, como mantequilla de maní, almendras, anacardos, etc. (1 cucharada por día) |
| **Bebidas** | • Bebidas con electrolitos, como Pedialyte®<br>• Café descafeinado (con o sin Lactaid o leche no láctea)<br>• Té (sin cafeína)<br>• Gatorade®<br>• Crystal Lite®<br>• Refresco regular o dietético sin cafeína con moderación (Ginger ale, 7-Up®, Sprite®, cola)<br>• Agua con gas<br>• Batidos hechos con cualquiera de los alimentos enumerados aquí |

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