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 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 segunda fase de la dieta.

Esta fase agrega más alimentos a los permitidos durante la primera fase. Estos alimentos se agregan a su dieta cuando tolera los alimentos de la fase 1 sin tener peores síntomas gastrointestinales.

Grupos alimenticios	Comer
Leche y productos lácteos	• Leche de arroz • Lactaid® • Leche de soja • Leche de almendra • Leche de avena • Queso de soja • Yogur natural
Verduras	• Papas o batatas blancas o dulces sin piel, horneadas, asadas, hervidas o en puré • Yuca horneada, asada, hervida o en puré • Plátanos horneados, asados, hervidos o en puré • Verduras enlatadas o muy bien cocidas, sin semillas, tallos ni piel (como habichuelas, calabaza, zanahorias o espárragos)
Frutas y jugos	• Bananas • Puré de manzana • Manzanas peladas, horneadas

	• Bayas en lata • Melón (como cantalupo, blanco o sandía) hasta 1 taza al día • Jugos de frutas (excepto ciruela) diluidos sin pulpa
Panes y granos	• Panes y productos elaborados con harina blanca (incluidas las tortillas de harina, los panques ingleses o los bagels) • Galletas saladas, integrales y de arroz • Fideos y pasta blancos • Cuscús • Pretzel blando • Cereales con menos de 3 gramos de fibra (como Rice Krispies®, Rice Chex® o Corn Flakes®), Cream of Rice® • Avena (no cortada) • Arroz blanco • Crema de arroz
Proteínas	• Pollo a la plancha, asado o al horno (sin piel) • Pavo asado o al horno (sin piel) • Pescado magro a la plancha, asado o al horno (bacalao, eglefino, abadejo, platija, fletán o tilapia) • Huevos duros o blandos, revueltos o escalfados, claras de huevo o Egg Beaters (hasta 2 huevos enteros al día) • Tofu • Mantequillas cremosas de frutos secos como mantequilla de maní, almendras, anacardos, etc. (1 cucharada por día)
Bebidas	• Bebidas con electrolitos (como Pedialyte®) • Café descafeinado (con o sin Lactaid o leche no láctea) • Té (sin cafeína) • Gatorade® • Crystal Lite® • Refresco regular o dietético sin cafeína con moderación (Ginger ale, 7-Up®, Sprite®, cola), agua con gas • Batidos hechos con cualquiera de los alimentos enumerados aquí

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