

## **CUIDADOS PARA LA GASTROENTERITIS**

### EN LAS PRIMERAS HORAS:

No tome alimentos sólidos durante las primeras 4-6 horas (niños) o 12 horas (adultos). En este tiempo sólo se administrará Suero oral Hiposódico o Limonada alcalina, bebiendo en pequeñas cantidades, de forma continua, según demanda (sin formar).

Preparación de la Limonada: a 1 litro de agua hervida, se le añade el zumo de 2 ó 3 limones, media cucharilla de bicarbonato, media cucharilla de sal y 2 ó 3 cucharadas de azúcar.

Cuando se haya controlado la primera fase (se realicen menos de 3-4 deposiciones/día), se introducirá gradualmente la dieta sólida, en pequeñas cantidades para comprobar la tolerancia a la misma.

ALIMENTOS PERMITIDOS (DIETA ASTRINGENTE): Durante toda la duración del proceso se mantendrá la rehidratación con Suero Oral Hiposódico o Limonada Alcalina.

-Sopa de arroz, sopa de zanahoria, puré de patata y zanahorias, sopa de pescado.

-Huevo pasado por agua, duro o en tortilla.

-Pescado cocido o a la plancha. Los pescados deben ser blancos, congelados o frescos: lenguado, rape, faneca y gallo.

-Carne de ave cocida o a la plancha, sin piel.

-Pan blanco tostado.

-Frutas: manzana asada, membrillo, plátano.

-En el desayuno de tomarán infusiones claras de té o manzanilla, edulcoradas con sacarina.

### OBSERVACIONES:

-No debe tomar leche ni derivados. Se puede tolerar el yogurt natural y los quesos frescos, tras mejoría.

-Evitar verduras y frutas crudas. 1 semana sin verduras verdes (acelgas, espinacas, lechuga) así como la ingestión de almendras, compotas, nueces, pan negro (efecto laxante).

-No tome dulces: caramelos, chocolates, pastelería, azúcar,...

-Evite el café y otros excitantes.

-Evite las bebidas muy frías, bebidas refrescantes y aguas mineromedicinales.

**Importante:** Si las diarreas contienen sangrado o presenta fiebre elevada, debe consultar a su médico.