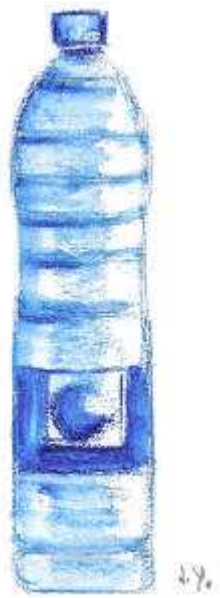
Consejos y Dieta para la Gastroenteritis aguda

En las primeras horas



No tome alimentos sólidos durante las primeras 4-6 horas (niños) o 12 horas (adultos). En este tiempo solo se administrarán bebidas con **Sales para rehidratación oral** o **Limonada alcalina**, bebiendo en pequeñas cantidades, de forma continua, según demanda (sin forzar).

- Preparación de las **Sales para rehidratación oral**: un sobre de **Sueroral Hiposódico** disuelto en 1 litro de agua mineral sin gas, o una bolsa de **Citorsal** en medio litro.
- Preparación de la **Limonada alcalina**: 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)

- Sopa de arroz, sopa de zanahoria, puré de patatas y zanahorias, sopa de pescado.
- Huevo pasado por agua, duro o en tortilla.
- Pescado cocido o a la plancha. Los pescados deben ser blancos: pescada (congelada o fresca), lenguados, rape, faneca y gallo.
- Carne de ave cocida o a la plancha (sin piel).
- Frutas: manzana asada, manzana oxidada con una gotas de limón (rallada o pelada y partida en trozos dejando al aire un rato para que se oxide), membrillo, plátano maduro.
- Pan blanco tostado.
- En el desayuno se tomarán infusiones claras de té o manzanilla, edulcoradas con sacarina y pan tostado.
- Durante toda la duración del proceso se mantendrá la rehidratación con Sueroral Hiposódico o Limonada alcalina.

Observaciones

- **No debe tomar leche ni derivados**. Se pueden tolerar el yogourt natural y los quesos frescos (después de una mejoría franca).

- **Frutas y verduras** se evitarán crudas. Evitar durante una semana verduras de color verde: acelgas, espinacas, lechugas... así como la ingestión de almendras, compotas, nueces, pan negro, por su efecto laxante.

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

- **Evite** las bebidas muy frías, todo tipo de bebidas refrescantes, así como las aguas minero-medicinales con gas.

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