

Consejos y Dieta para la Gastroenteritis aguda (en adultos y niños)

- No tome alimentos sólidos durante las primeras 4-6 horas (niños) o 12 horas (adultos). En este tiempo solo se administrará **Sueroral Hiposódico** o **Limonada alcalina**, bebiendo en pequeñas cantidades, de forma continua, según demanda (sin forzar).
 - Preparación del **Sueroral Hiposódico**: un sobre disuelto en 1 litro de agua mineral sin gas.
 - 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, siempre 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 yogurt 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.

¡Atención!: Si las diarreas son sanguinolentas o presenta fiebre alta debe consultar a su médico.

Autores:

López Montes, Marcos.

Joaquín Serrano Peña.

Médicos de Familia. C. S. Cambre, A Coruña (España).

Actualizada el 03/12/2004.