

DIETA PARA LA GASTROENTERITIS AGUDA

En las primeras 4 a 6 horas en el caso de los niños y de 12 horas en el caso de los adultos no se debe de tomar alimentación sólida solo se administrará soluciones orales de rehidratación o la limonada alcalina que deben de tomarse en pequeños sorbos inicialmente.

Para preparar un litro de limonada alcalina

Un litro de agua hervida o agua de botella
El zumo de un par de limones de tamaño normal
Media cucharilla de bicarbonato
Media cucharilla de sal
Dos cucharadas de azúcar



Otra opción es el caldo de arroz se puede preparar con 80 gramos de arroz por litro a preparar de una cocción que tiene que durar al menos unos diez minutos y que no puede sustituir a las soluciones orales de rehidratación salvo que se le añada las mismas proporciones de sales que hacemos en la limonada alcalina y simplemente en vez de glucosa se aporta el azúcar del arroz, lo que puede ser interesante en caso como la diabetes.

No son bebidas adecuadas sobre todo en niños: Colas, zumo de manzana y bebidas isotónicas o bebidas deportivas por su alto contenido en glucosa.

Una vez pasada la fase inicial se pasará a alimentos sólidos mediante una **dieta astringente o dieta blanda**.

Dieta astringente o blanda:

Sopa de arroz, puré de patatas y zanahorias ; pollo y pescados blancos cocidos y/o a la plancha (parrilla)

Huevo tanto cocido duro como pasado por agua o en tortilla con escaso aceite

Pan tostado

Frutas: Manzana tanto cruda, rallada cortada o cocida pero siempre sin piel.

El plátano maduro es astringente pero a veces da dolor abdominal.

Las infusiones de té, manzanilla, poleo edulcoradas con sacarina son adecuadas.

En la dieta blanda se deben de evitar aquellos alimentos con alto contenido en fibras que hace que aumente el movimiento intestinal así las frutas, excepto las indicadas anteriormente, las verduras, pan con salvado y similares deben ser evitados, legumbres secas grasas en general, salsas, huevos fritos y patatas fritas

Los productos lácteos deben de evitarse excepto los yogures y por su puesto evitar dulces y caramelos por su alto contenido en glucosa así como caldos con grasas.

Estas medidas dietéticas son generales y se pueden utilizar para diarreas por gastroenteritis agudas en las que las deposiciones no presentan ni sangre ni moco y mientras se consulta al profesional adecuado.