

Dieta para gastroenteritis aguda

No se tomarán alimentos sólidos durante las primeras 16 horas (niños) o 24 horas (adultos). En este tiempo solo se administrará agua mineral, Gatorade o Seven Up (sin gas), bebiendo en pequeñas cantidades, de forma continua, según demanda (sin forzar).

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:

Sopa de arroz, sopa de zanahoria, puré de papas y zanahorias.

Huevo pasado por agua, duro o en tortilla.

Pescado cocido o a la plancha.

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.

OBSERVACIONES:

No se pueden 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.

Se prohibirán todos los dulces: caramelos, chocolates, pastelería, azúcar...

Se evitarán bebidas muy frías, todo tipo de bebidas refrescantes, así como gaseosas.