

DIETA BLANDA Y PARA GASTROENTERITIS EN ADULTOS Y NIÑOS

En caso de presentar vómitos y/o diarrea, seguir las siguientes recomendaciones:

No tomar alimentos sólidos durante 16 - 24 horas. Durante este tiempo tomar solamente suero (un sobre disuelto en un litro de agua mineral). Beber pequeñas cantidades cada vez, pero muy frecuentemente.

Poco a poco ir introduciendo la alimentación sólida, siempre en pequeñas cantidades para comprobar la tolerancia, Puede comenzarse con compota de manzana. No obstante, mantener también el suero.

ALIMENTOS PERMITIDOS

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
Carne de ave cocida o a la plancha.
Frutas: manzana asada, manzana rallada con unas gotas de limón, membrillo.

OBSERVACIONES

Prohibida la leche, Sí puede tomarse yogur o queso fresco.
Los pescados deben ser blancos (pescadilla, merluza, gallo, lenguado, bacaladillas, rape)
Las grutas y verduras se evitarán crudas. No tomar durante siete días verduras verdes de hoja (lechuga, acelgas, espinacas...), ni tampoco frutos secos, pan integral.
El pan se debe tomar tostado y a ser posible, del día anterior.
En el desayuno se pueden tomar infusiones no muy cargadas.
No se deben tomar dulces, pastelería ni golosinas.
No tomar bebidas muy frías, ni bebidas con gas. No tomar zumo de naranja.

**SI LA DIARREA Y/O LOS VÓMITOS NO CEDEN,
DEBERÁ ACUDIR AL MÉDICO.**