

## Gastroenteritis infantil. Recomendaciones generales y dietéticas



### DEBE SABER

- Lo importante es asegurar el aporte de líquidos para evitar la deshidratación. Evitar la dieta estricta más de 72 horas.
- Iniciar la dieta con SOLUCIONES de REHIDRATACIÓN ORAL FARMACÉUTICAS (SRO), no sustituir por bebidas isotónicas (Nestea®, Aquarius®). **Si tras 3-4 horas de SRO no vomita**, iniciar la dieta según la edad del niño.
- Para cualquier edad: **NO FORZAR**. Comer menos cantidad y más a menudo (FRACCIONAR).
- Seguir una dieta nutritiva, variada, de fácil digestión, adecuada a la edad y teniendo en cuenta los gustos del niño.
- **Alimentados con leche materna exclusivamente:** mantener la lactancia materna, fraccionando las tomas.
- **Alimentados con leche artificial:** mantener la leche habitual, sin diluir la concentración del preparado. Fraccionar las tomas.
- **Menores de un año: Si han tolerado líquidos** hacer la verdura con patata, calabacín, judía verde y zanahoria. La fruta: la permitida por la edad, sin piel y lavada.
- **Mayores de un año: Si han tolerado los líquidos**, introducir la dieta habitual de forma gradual y fraccionada. Ver alimentos a evitar.
  
- FORMAS DE COCINAR: plancha, hervido, horno, vapor.
  
- MEDIDAS HIGIÉNICAS: lavar bien las manos tras ir al WC o cambiar el pañal. Lavar la ropa por separado y utilizar cubiertos exclusivos. Mantener la zona perianal limpia y seca, usando pomadas para las irritaciones.
  
- **ALIMENTOS PERMITIDOS:**
  - ✓ Arroz, pastas italianas, sémola y pasta de sopa, pan tostado y patata. Papilla de arroz.
  - ✓ Carnes magras (pollo, pavo, conejo), jamón york o fiambre de pavo.
  - ✓ Verdura: calabacín, judía verde, zanahoria.
  - ✓ Fruta sin piel (plátano, manzana, pera y de temporada como sandía y melón).
  - ✓ Huevos (en tortilla o cocidos), dos yogures naturales al día, queso descremado.
  
- La **GEA** (gastroenteritis) puede estar asociada a otras patologías (otitis, bronquitis, infección de orina, rinofaringitis, apendicitis...)

## DEBE EVITAR

### ▪ ALIMENTOS A EVITAR:

Cacao, chocolate, helado, dulces, zumos comerciales, legumbres, verduras flatulentas.

- Alimentos muy condimentados, grasos, muy azucarados, fritos y salsas.
- Verduras de hoja verde (reintroducir al mejorar las diarreas, iniciando pequeñas cantidades)
- Fruta: Kiwi, ciruela y naranja.

## SIGNOS DE ALARMA



Consulte a su pediatra o acuda a urgencias si:

- La diarrea es severa y prolongada.
- Sigue vomitando y no tolera líquidos.
- Tiene fiebre alta.
- Sufre dolor abdominal.
- Hay presencia de sangre y moco en las heces.
- Muestra SIGNOS de DESHIDRATACIÓN: Ojos hundidos, llanto sin lágrimas, boca seca, está muy decaído.