

SERVICIO DE PEDIATRIA

Gastroenteritis infantil. Recomendaciones generales y dietéticas

DEBE SABER

- **Lo importante es asegurar el aporte de líquidos** para evitar la deshidratación. Evitar hacer dieta estricta más de 72 horas.
- Iniciar la dieta con soluciones de rehidratación oral FARMACÉUTICAS (SRO), tomando pequeñas cantidades, cada 5-10 minutos. No sustituirlas por bebidas isotónicas (Nestea®, Aquarius®). Si después 3-4 horas de SRO no vomita, iniciar la dieta adecuada según la edad del niño.
- Para cualquier edad: **NO FORZAR. Comer menos cantidad y de forma más frecuente. (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 los líquidos, hacer la verdura con patata, calabacín, judía verde y zanahoria. La fruta: puede tomar 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 los alimentos que debe evitar en este mismo documento.

- FORMAS DE COCINAR: plancha, hervido, horno, vapor.

- MEDIDAS HIGIÈNICAS:



Lavarse bien las manos después de ir al lavabo o cambiar el pañal.



Lavar la ropa por separado y utilizar cubiertos de uso exclusivo.



Mantener la zona perianal limpia y seca, usando pomadas para las irritaciones.

- La **GEA** (gastroenteritis) puede estar asociada a otras patologías (otitis, bronquitis, infección de orina, rinofaringitis, apendicitis...).

ALIMENTOS PERMITIDOS

- **Arroz, pastas italianas, sémola y pasta de sopa, pan tostado y patata. Papillas de arroz.**
- **Carnes magras** (pollo, pavo, conejo), jamón dulce o embutido 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.**

DEBE EVITAR

ALIMENTOS A EVITAR:

- Cacao, chocolate, helado, dulces, zumos comerciales, legumbres, verduras flatulentas
- Alimentos muy condimentados, grasos, muy endulzados, fritos y salsas.
- Verduras de hoja verde (reintroducir cuando mejoren las diarreas, iniciando en pequeñas cantidades)
- Fruta: Kiwi, ciruela y naranja.

SIGNOS DE ALARMA



Consulte con su pediatra o vaya a urgencias si:

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

PUEDA ACCEDER AL VIDEO QUE MUESTRA COMO REALIZAR UNA CORRECTA HIGIENE DE MANOS Y CONSEJOS EN CASO DE GASTROENTERITIS AGUDA UTILIZANDO LOS LINKS O CÓDIGOS QR QUE ENCONTRARÁ A CONTINUACIÓN:

https://drive.google.com/file/d/0B_JQIT9d-YaeWTNpMFBURk1TU1U/view?usp=sharing

https://drive.google.com/file/d/0B_JQIT9d-YaedHpmVFoxRiZYMFE/view?usp=sharing



Video higiene de manos



Video consejos gastroenteritis



Hospital General de Catalunya 935656000



Xarxa Catalana Hospitals Sense Fum