

DIETA ASTRINGENTE PARA GASTROENTERITIS

PRIMER DIA

Durante las primeras 24 horas se debe considerar prioritario la ingesta hídrica UNICA Y EXCLUSIVAMENTE con el fin de producir el denominado "descanso intestinal".

Las necesidades hídricas se pueden cubrir con:

1 Limonada Alcalina: realizada a base de agua hervida a la que se le añade el zumo de uno o dos limones, una o dos cucharadas de azúcar, una pizca de sal y una pizca de bicarbonato.

2 Agua de arroz: es el agua resultante de la cocción el arroz, eliminando toda parte sólida

3 Agua de Te: resultante de hervir una o dos bolsitas de te.

4 Coca-cola o Pepsi-Cola Sin cafeína

5 Aquarius o cualquier bebida isotónica

*Todos estos líquidos se ingerirán a demanda procurando que las primeras tomas se realicen **cucharada a cucharada** para evitar los vómitos.*

SEGUNDO DIA

*Se puede comenzar con la ingesta de sólidos en pequeñas cantidades y cocinado siempre **libre de grasas**, es decir sin aceites ni grasas animales.*

La dieta puede estar compuesta de los siguientes alimentos:

1 Arroz blanco cocido

2 Puré de patatas

3 Pescado blanco hervido

4 Pollo hervido

5 Carne hervida o a la plancha

6 Puré de patata y zanahorias

7 Manzana al horno o rallada

8 Yogur Bio natural

DIAS SIGUIENTES

La dieta irá aumentando en cantidad, siempre procurando que sean alimentos cocinados con poca cantidad de grasa e ingeridos en pequeñas cantidades y frecuentemente, se trata de que aparato digestivo se vaya acostumbrando poco a poco a los alimentos.