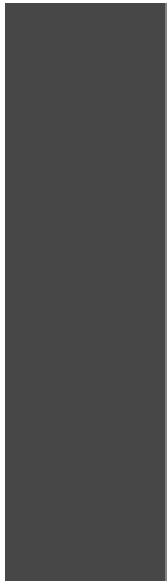


## CONSEJOS PARA PACIENTE CON GASTROENTERITIS



### EN LAS PRIMERAS HORAS:

1. No tome alimentos sólidos durante las primeras 12-24 horas. El agua con limón, las infusiones digestivas, los zumos de fruta sin pulpa, el suero oral o las bebidas isotónicas comerciales son opciones distintas para beber abundantes líquidos a lo largo del día.
2. Es normal estar con poco apetito, pero lo más importante es beber mucha agua para mantenerse hidratado. A medida que van mejorando los síntomas, empiece a introducir gradualmente los alimentos de fácil digestión para poder ir controlando los vómitos y las diarreas, y así acelerar la recuperación.

### **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

- Frutas sin cáscara y sin semillas como manzana, pera y plátano, pudiendo ser cocidas o en forma de jugo.
- Vegetales cocidos o al vapor como la zanahoria o el calabacín.
- Cereales no integrales como el arroz blanco, pastas y pan blanco.
- La gelatina se puede utilizar como postre, al contener principalmente agua.
- Lácteos como el yogur natural descremado y quesos bajos en grasas.
- Carnes y proteínas bajas en grasa como el pollo o pavo sin piel y los pescados blancos, como la merluza y el lenguado, hervidos o a la plancha.
- Aceites vegetales en poca cantidad.
- Infusiones relajantes como manzanilla.

### **ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE:**

- Café y alimentos con cafeína como refrescos, chocolate y té.
- Alimentos con alto contenido de grasas.
- Alimentos que producen gases como lentejas, garbanzos y brócoli.
- Vegetales crudos.
- Alimentos integrales.
- Frutas laxantes como la ciruela, aguacate e higo.
- Frutos secos.
- Pescados azules como salmón o sardina.
- Productos lácteos como queso graso, leche, mantequilla o margarina.