

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER CUANDO SU NIÑO TIENE DIARREA

1.- NO suspender Alimentación

2.- Alimentos que puede comer:

- Líquidos: Horchata, Avena, cebada, jugos de manzana, agua de arroz, gelatina y *atole de harina de arroz.
- Frutas. Plátano, Manzana, Pera, Guayaba.
- Verduras: Papa, Camote, Zanahoria, Calabaza y Chayote.
- Sopas: Arroz y Fideos.
- Caldos: Res y Pollo sin condimentos.
- Gerber: Guayaba, manzana, pera y plátano.

3.- En caso de vómitos:

- Dar dieta de re-introducción y fraccionada: Iniciamos con líquidos dando en pequeñas cantidades y con intervalos de tiempo de 30 minutos hasta que tome el volumen acostumbrado. (manzana, pera, guayaba, agua, agua de arroz, te de manzanilla, agua de cebada)
- Si no vomita los líquidos, se da posteriormente dieta blanda donde incluyamos: Frutas, gelatinas, pan suave, cereales pero siempre en forma fraccionada (pequeñas cantidades, poco a poco).
- Si tolera la dieta blanda se da posteriormente dieta normal con las siguientes restricciones:

4.- Alimentos prohibidos mientras tenga diarrea:

Evitar chile, comidas con irritantes gástricos (muchos condimentos), salsas, comida grasosa (alimentos fritos), cebolla, ajo, col y alimentos enlatados, café. No dar alimentos nuevos.

5.-Reponer las pérdidas de líquidos:

Dar Vida Suero Oral o Electrolit Pediátrico o Pedialyte SR 60 o 90 de cualquier sabor a libre demanda o 30 - 60 ml (1-2 oz.) después de cada evacuación.

6.- Vigilar los datos de deshidratación:

- Ojos: hundidos sin lágrimas poco vidriosos.
- Boca: seca, saliva espesa, lengua blancuzca.
- Orina: escasa o nula.
- Neurológico: irritable o extremadamente decaído.

Si hay dos o más de esos síntomas favor de avisarme.

*Nota: El atole se prepara poniendo 50 g. de harina de arroz 3 ESTRELLAS en 1 litro de agua purificada; se pone a hervir y se deja que hierva por 15 minutos, se deja enfriar y se mide el atole, lo que falte para un litro se agrega con agua purificada y se le puede añadir una pequeña cucharadita de sal de mesa. Se da el atole cada vez que el niño acepte tomarlo.

mas información en <http://drdavidcanto.com>