

RECOMENDACIONES DE REHIDRATACION ORAL DIETAS A SEGUIR EN DOMICILIO, EN NIÑOS CON GEA Y VOMITOS.

1º) DEFINIR QUE ES UNA DIARREA: Se define como la eliminación de heces líquidas o semilíquidas en nº de 3 o más veces en 12h.

2º) Que los padres comprendan que si un niño vomita 2-3 veces seguidas no quiere decir que precise intervención urgente en un hospital.

3º) Que es mejor rehidratar al niño en casa, mientras se pueda, proporcionándole el confort y tranquilidad de su ambiente familiar, administrándole la solución rehidratante oral.

4º) Evitar la deshidratación: Es lo más importante tanto ante diarrea como vómitos; para evitarlo durante las primeras horas es aconsejable el aporte frecuente de líquidos, a base de pequeños sorbos : agua, infusiones y sobre todo solución rehidratante oral (ej: sueroral hiposódico, Citrosal, Bebesales , Isotonar e incluso más comercializado y mejor tolerado por los niños por su sabor el Aquarius).

5º) Tras un reposo digestivo con líquidos y solución rehidratante se debe iniciar la realimentación poco a poco e ir introduciendo alimentos que ya tomase en su dieta habitual progresivamente. La alimentación reduce la duración del trastorno y mejora la ganancia de peso.

Es recomendable durante 2-3 días seguir una dieta a base de : -sopa de arroz o fideos, - purés de patatas, zanahoria, arroz, pollo o pescado blanco. Las carnes tienen que ser magras sin grasas (pollo, pavo, ternera) y se prepararán a la plancha o hervidas y el pescado igual.- papillas de frutas astringentes (manzanas y plátanos) en lactantes; en niños mayores se podrán dar rallada, asadas o en trozos, también se puede dar membrillo. – Jamón York, fiambre de pollo o de pavo. – huevo duro, pasados por agua, tortilla francesa. – Yogur natural sin azúcar (se le pone sacarina). Actualmente parece comprobada la eficacia de introducir probióticos en la alimentación (Lactobacillus bulgaricus y Streptococcus thermophilus vivos) por su efecto beneficioso en el tracto gastrointestinal, en la prevención y tratamiento de algunas formas de diarrea y de procesos infecciosos intestinales.

6º) Es muy importante que los padres comprendan y acepten que no hay que forzar al niño a comer si no quiere pues ante una enfermedad , el niño pierde el apetito y rechaza el alimento y los padres piensan que se va a desnutrir, que va a empeorar. Por esto hay que informarle que lo fundamental en estos momentos es evitar la deshidratación con soluciones de rehidratación oral. Además hay que tener en cuenta que si en estos momentos se le obliga a comer aprenderá que alimentarse puede convertirse en algo desagradable y probablemente que rechace el alimento en otras ocasiones.

DIETA ASTRINGENTE 1 SEMANA

DESAYUNOS Y MERIENDAS:

- Yogur natural o de sabores.
- Pan tostado con margarina.
- Queso fresco.

POSTRES

- Plátanos .
- Manzanas.
- Yogurt natural.
- Manzana asada.
- Compota de manzana.
- Dulce de membrillo.

LUNES

COMIDA:

- Sopa de arroz.
- Carne de ternera picada.
- Patata asada.
- Pan tostado.

CENA:

- Sopa de fideos.
- Tortilla francesa.
- Jamón cocido.
- Jamón serrano.
- Pan tostado

MARTES

COMIDA:

- Puré de patatas y zanahoria.
- Pescado plancha.
- Pollo con arroz.
- Pan tostado.

CENA:

- Sopa de fideos.
- Pollo asado.
- Queso fresco.
- Zanahoria rallada.
- Pan.

MIÉRCOLES

COMIDA:

- Sopa de fideos.
- Jamón cocido.
- Queso fresco.
- Patata asada.
- Pan.

CENA:

- Puré de patatas.
- Queso fresco.
- Fiambre de pavo.
- Pan.

JUEVES

COMIDA:

- Puré de patatas.
- Pollo asado con manzana.
- Pan.

CENA:

- Sopa de letras.
- Pollo a la plancha con limón.
- Pan.

VIERNES

COMIDA:

- Sopa de picadillo con fideos.
- Ternera a la plancha.
- Pan.

CENA:

- Puré de patatas.
- Lenguado a la plancha con limón.
- Pan.

SÁBADO

COMIDA:

- Arroz con pollo.
- Pan.

CENA:

- Sopa de letras.
- Merluza a la plancha con limón.
- Pan.

DOMINGO

COMIDA:

- Arroz blanco con jamón
- Pollo asado.
- Pan.

CENA:

- Puré de patatas con zanahoria.
- Jamón cocido.
- Queso fresco.
- Pan.

BIBLIOGRAFÍA

Walter-Smith JA, Sandhu BK, Isolauri E, Banchini G, Caillie-Bertrand M, Dias Jaet al.. Recomendations for feeding in childhood gastroenteritis. Guidelines prepared by Espgan working group on acute diarrhoea. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*, 1997; 24: 619-620.

Pons S, Pereda A, Manrique I, Composición de las soluciones de rehidratación oral. Líquidos habituales como soluciones de rehidratación oral en Álvarez G, Manrique I, Benito J. *Manual de rehidratación oral de la Sociedad Española de Urgencias de Pediatría*, Madrid: Bj ediciones 2000., p 46-51.

Booth I, Cunha Ferreira, Desjeux J, Farthing M, Guandalini S, Hoekstra H. Recommendations for composition of oral rehydration solutions for the children of Europe, Report of Espgan Working group. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 1992.

Manual of Pediatric Nursing. Careplans of department of nursing Hospital for Children, Canada. 1988, 1989, 1992.

Szajewska H, Mrukovich JZ, Probiotic in the treatment and prevention of acute infectious diarrhea in infants and children: a systematic review of published randomized, double-blind, placebo-controlled trials. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*, 2001.

Nutrición clínica nº 4/ 2003. L.E. Díaz y cols.: Viabilidad de las bacterias lácticas del yogurt en el tracto gastrointestinal. Vol XXIII/ 192-200.

Fecha de actualización noviembre 2004