

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PACIENTES CON GASTROENTERITIS AGUDA

1. ¿QUÉ ES LA GASTROENTERITIS AGUDA?

La gastroenteritis es una infección del estómago y del intestino habitualmente por un virus que causa diarrea y vómitos. Una persona puede contraer la infección si tiene contacto con otra persona infectada o toca alguna superficie donde se encuentre el virus, y no se lava las manos de forma adecuada. De la misma manera, la infección se puede desarrollar cuando se ingieren alimentos o líquidos que tengan el virus en su interior, debido en su mayoría por contaminación de otra persona con gastroenteritis (dichos alimentos contaminados no saben ni huelen mal).

2. ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO DE LA GASTROENTERITIS AGUDA?

Se basa en una correcta hidratación y nutrición. **No se deben usar antibióticos** dado que la mayoría de las infecciones son causadas por virus y no por bacterias (sólo en condiciones especiales).

3. ¿CÓMO PUEDO PREVENIR LA INFECCIÓN?

La probabilidad de infectarse por el virus puede disminuirse lavándose las manos con jabón y agua después de usar el baño, cambiar los pañales de su bebé, antes de comer y de manipular alimentos. Además, debe lavar bien las frutas y las verduras así como cocinarlas antes de comerlas.

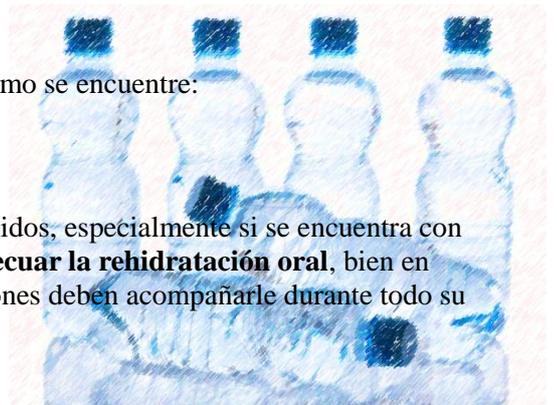
4. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Se recomienda hacer un manejo por fases en función de cómo se encuentre:

-1º Fase (dieta hidrosalina y líquida)

Durante las primeras 12 horas no debe tomar alimentos sólidos, especialmente si se encuentra con náuseas o vómitos. Sí, se recomiendan tomar **soluciones para adecuar la rehidratación oral**, bien en forma de sales preparadas o con **Limonada alcalina**. Estas soluciones deben acompañarle durante todo su proceso de gastroenteritis.

- Si se opta por sales para rehidratación oral:
 - Sueroral hiposódico: un sobre del preparado disuelto en 1 litro de agua mineral sin gas.
 - Citorsal: un sobre del preparado disuelto en 500 ml de agua mineral sin gas.
- Si se opta por Limonada alcalina: 1 litro de agua hervida + zumo de 2-3 limones + media cucharilla de bicarbonato + media cucharilla de sal + 2-3 cucharadas de azúcar.



Las bebidas utilizadas para reemplazar las pérdidas por sudor (Aquarius® o Isostar®), no son equivalentes a las soluciones de rehidratación oral.

Si quiere también puede tomar agua y caldos vegetales (agua de arroz o de zanahorias) sólo de forma breve y **mientras exista la inapetencia o persistan los vómitos**. **NO SON RECOMENDABLES LOS ZUMOS ARTIFICIALES**, pues contienen mucha cantidad de azúcar.

-2º Fase (dieta astringente)

En esta fase se irá reintroduciendo gradualmente la dieta sólida comenzando con una dieta astringente, en pequeñas cantidades para ir comprobando la tolerancia a la misma **una vez tenga menos de 3-4 deposiciones al día**. Se permiten alimentos tipo:

Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de zanahoria. • Puré de patatas y zanahorias.
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana asada, compota de manzana, manzana oxidada con unas gotas de limón (ralladas o peladas y partidas en trozos dejando al aire un rato para que se oxide), membrillo, plátano maduro.
Farináceos	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de arroz. • Pan blanco tostado. • Pasta cocida. • Papillas de harina de arroz o de maicena (con agua o leche sin lactosa).
Carnes	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo o pavo cocido o a la plancha (sin piel). • Ternera y lomo de cerdo, con la menor cantidad de grasa posible. • Jamón cocido sin grasa.
Pescados	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pescado. • Pescado blanco cocido o a la plancha (merluza, lenguado, rodaballo, rape y gallo).
Otros	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo pasado por agua, duro o en tortilla a la francesa. • Yogurt y queso fresco (únicos derivados lácteos que debe tomar). • En el desayuno se tomarán infusiones claras de té o manzanilla, edulcoradas con sacarina y pan tostado.

No olvidarse de que durante todo este proceso es fundamental la rehidratación oral, bien con las sales para rehidratación oral o con limonada alcalina.

-3º Fase (dieta normal)

Una vez tolerada la dieta astringente durante un par de días, ir reintroduciendo la dieta normal a base de carne y verduras (hervidas).

CUIDADO CON:

- **Leche y derivados** (salvo el queso fresco y el yogurt natural).
- **Alimentos grasos, fritos y grasa para cocinar.**
- Evitar durante una semana las **verduras de color verde** (acelgas, espinacas, lechugas...), **las legumbres** así como la ingestión de almendras, compotas, nueces y pan negro (por su efecto laxante).
- La piel y las partes duras como tendones, huesos, etc., de frutas, pescados, aves o carnes.
- Evitar las **bebidas tipo refrescos o con gas, zumos artificiales, café o alcohol.**
- **No tomar dulces** (caramelos, chocolates, pastelería, azúcar...).
- **No debe tomar antiinflamatorios mientras se encuentre con diarrea.**

5. ¿QUE SON LOS PROBIÓTICOS? ¿PUEDO TOMARLOS?

Los probióticos son microorganismos vivos que pueden ayudarle a regular su tránsito intestinal y reducir los síntomas de la diarrea. Sin embargo debe consultar a su médico para más información.

SIGNOS DE ALARMA: si aparece fiebre ($T^a > 38^o$), sangre y moco en las heces así como dolor abdominal ACUDIR A SU MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA.