

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

En las primeras horas

Evite alimentos sólidos durante las primeras 12 horas. En este tiempo solo se administrarán bebidas con Sales para rehidratación oral o Limonada alcalina, bebiendo en pequeñas cantidades, de forma continua, según demanda (sin forzar).

Preparación de las Sales para rehidratación oral: un sobre de Sueroral Hiposódico disuelto en 1 litro de agua mineral sin gas.

Cuando se haya controlado la primera fase (se realicen menos de 3-4 deposiciones/día), se introducirá gradualmente la dieta sólida, en pequeñas cantidades para comprobar la tolerancia a la misma.

Dieta astringente

Sopa de arroz, sopa de zanahoria, puré de patatas y zanahorias, sopa de pescado.

Huevo pasado por agua, duro o en tortilla.

Pescado cocido o a la plancha. Los pescados deben ser blancos: pescada (congelada o fresca), lenguados, rape, faneca y gallo.

Carne de ave cocida o a la plancha (sin piel).

Frutas: manzana asada, manzana oxidada con una gotas de limón (rallada o pelada y partida en trozos dejando al aire un rato para que se oxide), membrillo, plátano maduro.

Pan blanco tostado.

En el desayuno se tomarán infusiones claras de té o manzanilla, edulcoradas con sacarina y pan tostado.

Durante el proceso mantendrá la rehidratación con Sueroral Hiposódico o Limonada alcalina.

Observaciones

No debe tomar leche ni derivados excepto yogourt natural y los quesos frescos (después de una mejoría franca).

Frutas y verduras se evitarán crudas. Evitar durante una semana verduras de color verde: acelgas, espinacas, lechugas, así como la ingestión de almendras, compotas, nueces, pan negro, por su efecto laxante.

No tome dulces: caramelos, chocolates, pastelería, azúcar.

Evite las bebidas muy frías, toda bebidas refrescantes, así como las aguas minero-medicinales con gas.