

## DIETA ASTRINGENTE

¡HOLA!

Ante todo queremos darte las gracias por descargar esta INFOPILL.

Esta píldora de información contiene una dosis de consejo farmacéutico formulada pensando en ti.

Nuestro objetivo es hacerte llegar periódicamente información veraz y fácilmente comprensible sobre temas relacionados con la salud.

INFOPILL está pensado como fichas descargables, para que puedas tenerlas siempre a mano.

Si tienes inquietud por un tema concreto, puedes enviarnos un email a [info@pharmaandcontent.com](mailto:info@pharmaandcontent.com) explicándonos de qué se trata. Prometemos estudiarlo y crear una INFOPILL de aquellos temas que más os interesen.

Y si te gustan nuestros contenidos, ¡compártelos! e invita a tus amigos a registrarse, para que también ellos puedan acceder a nuestra información y servicios online.

¡Hasta pronto!

El Equipo de **Pharma&Co.**



FOTO / FUENTE: FoddieFactor Pixabay

## DIETA ASTRINGENTE

(PARA MAYORES DE 12 MESES)

La dieta astringente está indicada en la gastroenteritis (conocida como diarrea o infección intestinal). Los cuadros de gastroenteritis a menudo vienen acompañados de vómitos y/o fiebre. La pérdida de líquidos puede generar una deshidratación, cuyas consecuencias podrían llegar a ser graves.

Por ello es importantísimo administrar líquidos para compensar los que se pierden con las deposiciones, los vómitos y la fiebre.

### Dieta líquida:

Durante las primeras 4-6 horas tomar una solución de rehidratación oral. Debe ser en pequeñas cantidades de 5-10 ml cada 5-10 minutos. A cucharaditas, sorbos o jeringa.

Beber de una sola vez grandes cantidades de líquidos para calmar la sed, probablemente provocará el vómito. Se recomienda en esta primera fase suministrar líquidos que contengan electrolitos como los sueros orales, de venta en farmacias.

### Dieta sólida astringente:

Iniciar cuando ya se tolere bien la dieta líquida y mantenerla durante 3 a 5 días.



**Se recomienda administrar 1 sobre de probióticos diariamente para reforzar la flora intestinal y mantener el tratamiento como mínimo durante 10 días.**

### Alimentos recomendados:

- Arroz hervido caldoso o papilla de arroz (si se trata de un niño pequeño). Recordar, que es el agua del arroz hervido la que tiene las propiedades astringentes
- Sémola de arroz (puede prepararse con caldo vegetal)
- Maizena o Tapioca (puede prepararse con caldo vegetal)
- Puré de zanahoria (utilizando el agua donde se ha hervido, pues tiene propiedades astringentes)
- Patatas hervidas
- Pollo a la plancha o hervido (sin piel en ambos casos)
- Pescado blanco (rape, merluza, lenguado,...) hervido o a la plancha
- Ternera sin grasa a la plancha. Carne de ave cocida o a la plancha
- Jamón york
- Plátano maduro sin hebras
- Manzana rallada (dejarla oxidar), al horno o en compota
- Membrillo
- Pan tostado
- Yogur (sólo uno al día) y queso fresco

### Alimentos poco recomendados:

- Leche y derivados lácteos (quesos, flanes, natillas, petit suisse...)
- Pan, bollería y postres dulces
- Fritos y alimentos grasos

**SI PRESENTA VÓMITOS A MENUDO, FIEBRE ALTA, DIARREA FRECUENTE O CON MOCO Y/O SANGRE, CONSULTE CON EL MÉDICO O PEDIATRA.**