

CONSEJOS DE NUTRICIÓN EN CASO DE GASTROENTERITIS

Escucha a tu cuerpo: no te fuerces a comer si no puedes. Durante una gastroenteritis, especialmente si hay vómitos o náuseas, es normal perder el apetito. No te obligues a comer: **lo importante es mantener una hidratación adecuada.** Empieza por pequeños sorbos de líquidos y, cuando el cuerpo lo permita, ve introduciendo alimentos suaves.

HIDRATACIÓN

Puedes tomar agua, infusiones suaves (manzanilla, hinojo, menta poleo, jengibre suave, rooibos natural sin aromas), también puedes tomar caldos caseros desgrasados.

¿AQUARIUS?



¿Por qué no es adecuado el Aquarius? Aunque muy conocido, el Aquarius no está diseñado para rehidratar tras una gastroenteritis. Tiene demasiada glucosa y un contenido insuficiente de sodio. Además, sus aditivos pueden irritar un estómago sensible.

Aquarius VS Suero oral

	Aquarius	Suero oral
Azúcar	Alto (6-7%)	Ajustado 2%
Sodio (sal)	Bajo	Adecuado
Proporción glucosa/sodio	Desequilibrada	Equilibrada
Aditivos	Colorantes y acidulantes	Ninguno

El suero oral puedes comprarlo en farmacias o hacerlo en casa.

Receta de suero oral casero

- 1 litro de agua potable
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- (Opcional) Unas gotas de zumo de limón

Mezcla bien todos los ingredientes hasta que se disuelvan por completo. Bebe a lo largo del día a sorbos pequeños.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Caldos desgrasados y suaves
- Arroz blanco cocido
- Patata cocida o al vapor
- Verduras cocinadas (zanahoria, calabaza, calabacín)
- Plátano maduro
- Membrillo
- Manzana cocida o rallada

ALIMENTOS A EVITAR

- Fritos, grasas, embutidos
- Lactosa y lácteos no fermentados
- Alimentos ricos en fibra insoluble (legumbres, coles, cebolla...)
- Salsas, picantes y ultraprocesados
- Bebidas con gas, alcohol y cafeína

MENÚ EJEMPLO GASTROENTERITIS

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Infusión Compota de manzana casera	Infusión Yogur natural con plátano	Infusión Bebida de arroz o yogur natural con avena cocida y plátano
Media mañana	Suero oral	Suero oral	Infusión Compota de manzana
Comida	Caldo casero Arroz blanco y zanahoria	Arroz con calabaza y pollo hervido	Puré de calabaza y patata Merluza a la plancha
Merienda	Plátano maduro	Compota de manzana casera	Yogur natural con fruta cocida tipo manzana o pera y canela
Cena	Puré suave de calabaza y patata	Patata cocida con zanahoria y con huevo duro	Revuelto de huevo con calabacín y zanahoria rallados

**Si eres vegano utiliza bebidas vegetales de arroz y sustituye las proteínas animales por tofu firme, tempeh o seitán.
También es buena opción la proteína aislada de arroz*