



Repositorio de Consejos Dietéticos

Col·legi Oficial de Dietistes-Nutricionistes de les Illes Balears

INFORMACIÓN AL PACIENTE-DIARREA INFANTIL AGUDA

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque en la diarrea aguda, la pérdida continua y abundante de agua y minerales a través de las heces, puede afectar a la salud del niño.

Recomendaciones dietéticas generales

Las soluciones de rehidratación oral o suero oral, junto con una adecuada alimentación repartida en varias tomas, son las bases del tratamiento de la diarrea aguda en la infancia. Así, la prioridad es corregir la deshidratación, para después recuperar el estado nutricional.

Suero de rehidratación oral (SRO) o suero oral:

- Se utilizan cuando la diarrea se acompaña de deshidratación (decaimiento, boca seca, piel pálida) o para prevenirla.
- Contienen los líquidos y sales minerales necesarios para reponer lo que se pierde a través de las heces.
- Se adquieren en farmacia y son aptas para la infancia.
- En su centro de salud le explicarán cómo prepararlas y cómo se deben tomar, en todo caso siga las del fabricante o consulte con su farmacéutico.
- La actuación recomendada según el grado de deshidratación es:
 - Deshidratación mínima o sin deshidratación:
En niños con menos de 10 kg de peso: 60-120 mL de SRO por cada deposición diarreica. En los de más de 10 kg de peso: 120-240 mL de SRO por cada deposición.
 - Deshidratación leve o moderada:
 - a) Terapia de rehidratación: 50-100 mL de SRO por kg de peso en 3-4 horas.
 - b) Reposición de pérdidas: igual que en caso de deshidratación mínima.
- Se recomienda acudir a un profesional de la salud si los síntomas empeoran o no se resuelven como se esperaba.

Alimentación:

- Se recomienda mantener la alimentación habitual o reintroducirla antes de las 5 h de haber empezado con la toma de suero oral.
- Debe empezarse con pequeñas cantidades de comida respetando gustos y apetito.
- En niños con lactancia materna:
 - Continúe con la lactancia materna a demanda ofreciéndole suero oral entre las tomas si la diarrea continúa, pero sin forzar.
 - La leche materna es el mejor suero de rehidratación para un lactante, así, si no quiere suero pero toma pecho con frecuencia, es difícil que se deshidrate.
- En niños que toman leche de fórmula:
 - Siga con la misma pauta y la misma leche. No la diluya ni la sustituya por leches sin lactosa, hidrolizados de proteínas o fórmulas de soja, a no ser que su pediatra se lo recomiende.
 - Si la diarrea es muy abundante, complementar con suero oral entre tomas, sin forzar.

- Niños menores de 18 meses:

- No hay una alimentación específica para la diarrea, por lo que los alimentos recomendados deben ser los mismos que los de la alimentación habitual del bebé que le haya indicado el pediatra.
- Respete las preferencias y costumbres familiares.
- En general se harán preparaciones sencillas con alimentos de buena digestibilidad y tolerancia. Por ejemplo, se pueden incluir los alimentos habituales cocinados con poca grasa, por ejemplo arroz, pasta, pan no integrales, patatas, hortalizas hervidas como la zanahoria, calabaza, calabacín, puerro; pescados blancos, huevos o carnes muy magras cocinados, caldos o sopas desgrasados, frutas sin piel en compota o frescas según tolerancia, tales como manzana, pera, plátano, yogur, leche, queso fresco, etc.
- Por lo general, suele haber pérdida del apetito y no se debe de forzar a comer, pero es recomendable ofrecer alimentos en comidas principales y meriendas.
- Evitar los zumos de frutas, las grasas y fritos, la pastelería y líquidos azucarados (como los refrescos y bebidas para deportistas).

Probióticos:

- Su profesional sanitario de referencia le puede recomendar el uso de ciertos probióticos (microorganismos vivos) para favorecer la recuperación de la flora intestinal que en ocasiones se ve alterada por la diarrea.

Menú genérico 1 semana + ejemplo de un día:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Verdura Patata Pescado Fruta	Verdura Legumbre Fruta	Verdura Cerea Huevo Fruta	Verdura Legumbre Fruta	Verdura Cereal Pescado Fruta	Verdura Patata Carne Fruta	Verdura Cereal Carne Fruta
CENA	Verdura Cereal Huevo Lácteo	Verdura Cereal Carne Fruta	Verdura Patata Pescado	Verdura Cereal Carne Lácteo	Verdura Patata Huevo Fruta	Verdura Legumbre Fruta	Verdura Cereal Pescado Lácteo

Ej. De un día para edades superiores a 18 meses

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Vaso de leche desnatada con cereales de desayuno no integrales (sin azúcares)	Pan blanco tostado con aceite, tomate y queso fresco	Arroz blanco caldoso Filete de gallo y verduras al vapor Pera sin piel	Plátano y 3-4 galletas de aceite no integrales	Sopa de pollo con fideos Revuelto de huevos con calabacín Pan blanco tostado Yogur natural desnatado

Aspectos culinarios y de compra

- Use técnicas culinarias que no añadan mucha grasa al plato: cocido, horno, microondas, plancha, vapor, etc.
- Extreme las medidas higiénicas, entre otras:
 - Lave bien los alimentos frescos como frutas y verduras.
 - Lávese las manos cuando cocine, especialmente cuando toque alimentos crudos y manipule alimentos cocinados.
 - Cocine bien las carnes, pescados y huevos, hasta que estén bien hechos.
 - Asegure la limpieza de utensilios y superficies que estén en contacto con los alimentos.

Para saber más

- Información de salud https://medlineplus.gov/spanish/diarrhea.html#cat_8
- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- La diarrea infantil
<http://hospitaldenens.com/es/guia-de-salud-y-enfermedades/la-diarrea-infantil-2/>
- Síntomas digestivos <http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/aparato-digestivo/sintomas-digestivos>