



Diarrea infantil: Causas y recomendaciones

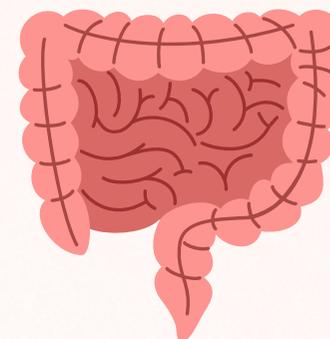
CESNUT

NUTRICIÓN

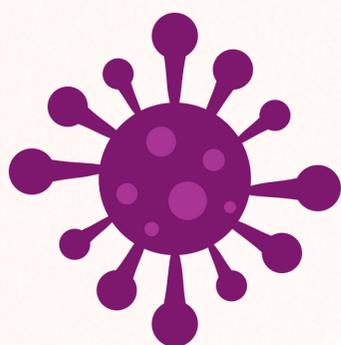
Consultoría Nutricional

¿Qué es la diarrea?

Una inflamación de los intestinos y estómago, que se manifiesta con un aumento del número de deposiciones y/o disminución de su consistencia.



Causas



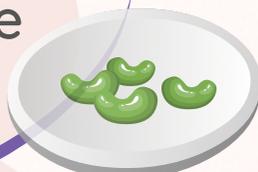
La más común es vírica, aunque también la pueden causar bacterias, parásitos, medicamentos, trastornos funcionales e intolerancias alimentarias.

La transmisión se produce por vía fecal-oral.

Recomendaciones generales



Estar alerta de posible deshidratación



Ofrecer pequeñas cantidades de alimentos



Reforzar higiene, sobretodo manos y objetos



Si se está realizando lactancia materna, mantenerla

CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional

Alimentos recomendados

Manzana rallada
Arroz blanco hervido
Pescado blanco o pollo al vapor
Patata hervida
Agua, caldos o infusiones
Pan tostado

Alimentos a disminuir

Frutas y verduras crudas
Carnes grasas y embutidos
Bollería y azúcares
Zumo de naranja
Ciruelas



Adaptación de un menú para bebés y niños/as

Ejemplo Menú 1

1er plato Crema de zanahoria

2o plato Pollo al horno

Postre Compota de
manzana

Ejemplo Menú 2

1er plato Arroz blanco hervido

2o plato Tortilla de jamón york

Postre Manzana
rallada