



# Diarrea infantil

Consejos para alimentar a un niño que padece esta afección, una de las más frecuentes en épocas de calor



LICENCIADA EN NUTRICIÓN LUCIANA LASUS  
Directora de comermejor.com.uy: facebook.com/comermejoruy

En general, la diarrea es causada por bacterias o virus (rotavirus el más común), puede estar acompañada de vómitos o fiebre y puede durar hasta dos semanas. Esta situación requiere, necesariamente, la consulta médica, principalmente para evitar la deshidratación, sobre todo en niños menores de 2 años.

Una de las reglas fundamentales para el tratamiento de la diarrea es el aumento de la ingesta de líquidos. Si el bebé continúa con lactancia materna, se la debe mantener. Si ya fue destetado y toma leche de vaca, es aconsejable diluirla al 50% y ofrecerla fraccionada.

Se pueden ofrecer yogures, particularmente los bioyogures y leches cultivadas (probióticos); tienen demostrado efecto positivo en estos casos. Se aconseja el agua hervida, el caldo de verduras colado y el agua de arroz. Siempre es bueno ofrecerlos fraccionados y templados, probando de a poco la tolerancia. También se sugiere suministrar sales de Rehidratación oral (SRO). No se recomiendan las bebidas cola ni jugos azucarados o jugos de soja.

Otra de las medidas importantes es continuar la alimentación; siempre en pequeños volúmenes y a mayor frecuencia, aunque cada comida origine una deposición. Algunos alimentos sugeridos son: arroz hervido con aceite; polenta con aceite; tapioca; puré de papa, zanahoria, zapallo; pasta sin re-

lleno, con aceite (sin queso rallado ni manteca); banana y manzana; galletas al agua.

Es fundamental seguir las indicaciones del pediatra sobre cuando reiniciar la alimentación sólida. En ese momento se pueden tener en cuenta estas recomendaciones:

- Proponer los alimentos cocidos (sobre todo frutas y verduras), sin cáscaras ni semillas.
- Alimentos fáciles de digerir: pastas simples, arroz.
- No hay que apurarse con las carnes; el "churrasquito" no es tan fácil de digerir.
- Ofrecer quesos magros, ricota o blancos.
- Claras de huevo.
- Vegetales de otros tipos al principio cocidos y sin cáscaras.

- Frutas cocidas.
- Todos los cereales, y por último recién los productos integrales.
- Alguna jalea de membrillo.
- Té liviano.
- Azúcar en poca cantidad.
- Evitar salsas, condimentos picantes o alimentos muy elaborados.

Si hubiese una intolerancia temporal a la lactosa (azúcar de la leche y sus derivados), el médico le recomendará un cambio de leche o la suspensión de ese grupo de alimentos por un tiempo corto.

Finalmente, es muy importante aumentar las medidas de higiene en este período; especialmente el lavado de manos del niño y de quien lo cambia.

**DIARREA**  
Es importante evitar la deshidratación, sobre todo en menores de 2 años

## APUNTE

### SALES DE REHIDRATACIÓN ORAL

Preparación: 1 sobrecito en ¼ litro de agua hervida tibia.  
Menores de 6 meses: 50 cc-100 cc luego de cada deposición.  
De 6 meses a 5 años: 100 cc -200 cc luego de cada deposición.  
Mayores: 250 cc luego de cada deposición.

### AGUA DE ARROZ

Dos cucharadas soperas de arroz en un litro de agua hervida. Hervir 20 minutos. Colar y completar con agua hervida hasta el litro inicial.

Generalmente genera angustia y preocupación ver a un hijo enfermo. Por eso, además de consultar al pediatra, lo importante es ayudarlo a superar estas situaciones y a contrarrestar los síntomas. ●

## La receta de Virginia



### Copa de frutillas y merengues

Por Virginia Natero



#### Ingredientes

- 4 copas
- 1 sobre de gelatina de frutilla
- 2 tazas de frutillas
- 2 claras de huevo
- ¾ taza de azúcar



1 Cortar en rodajitas una taza de frutillas y licuar la otra taza.



2 Hidratar la gelatina con la mitad del agua necesaria. A la mitad de la preparación agregarle las frutillas cortadas y acondicionar en el fondo de los vasos. Colocar en heladera hasta que cuaje. Si se desea, colocar los vasos en diagonal, sobre una bandeja de muffins.



3 Elaborar el merengue cocido. Mezclar la mitad del merengue con las frutillas licuadas y la gelatina restante. Acondicionar sobre los vasos. Colocar nuevamente en heladera hasta que cuaje.



4 Por último, decorar con merengue en una manga y algunas frutillas. Reservar refrigerado hasta servir.

## RECOMENDADOS

### Babybasic

#### Las colonias BABY BASIC

te brinda un clásico y exquisito aroma a bebé, que parece acariciarte y mimarte. Delicadas fragancias: Suave y natural, para esos primeros meses; Citrus, para los más grandecitos. Una fragancia que te acompaña, tan delicada como su piel, con un aroma inolvidable

"La línea que cuida tu piel y tu economía"

Importa y Distribuye: SELISTAR S.A.  
Zabala 1327 Of.203 - Tel 29166453 - 29166955  
ventas@selistar.com.uy - ventaproductos@adinet.com.uy

