

**DIARRREA  
INFANTIL**

La  
Lonchera  
de Mi **Hijo**



# Diarrea Infantil

La diarrea sigue siendo un grave problema de salud pública, y Venezuela no se escapa de esta situación. Podemos definirla la diarrea como el paso de heces sueltas o acuosas.

La OMS define la diarrea aguda como la presencia de tres o mas evacuaciones al día, que tomen la forma del recipiente que la contiene, con una duración máxima de ocho días. Y la diarrea crónica es la que persiste por más de dos semanas.

Las causas pueden deberse a ingestas inadecuadas de alimentos en cantidad o calidad, desnutrición calórico-proteica, deficiencias transitorias de disacaridasas, procesos de malabsorción, alergia a la proteína de la leche de vaca, disbacteriosis y malas condiciones de higiene.





---

Se realiza la evaluación nutricional (peso, talla, percentiles) estado de hidratación, apetito, tolerancia oral, examen físico, presencia de cólicos, vómitos, características de las evacuaciones ( color, olor, presencia de sangre o moco, parásitos).

Todos estos elementos deben ser tomados en cuenta para la elaboración del plan dietético del niño.



# Hidratación del niño



Cuando el niño tiene diarrea, pierde líquido que hay que reponer para evitar que se deshidrate. Tomar algunos de los líquidos que toma normalmente debería ser suficiente. También se le puede dar sueros comerciales que puede adquirir en cualquier farmacia.

Actualmente en nuestro país se nos dificulta conseguir cualquier medicamento, por lo que te voy a dejar una receta muy fácil para realizarle al niño un suero oral casero que tiene los mismos efectos que el comercial.



## Ingredientes:

1 litro de agua hervida  
1 cucharada de bicarbonato  
1 cucharada de sal  
2 cucharadas de azúcar  
el jugo de un limón



## Preparación:

Mezcle todos los ingredientes en una jarra o recipiente limpio, y déselo al niño a lo largo del día.

Puede ofrecerle jugos de frutas naturales diluidas en agua, no comerciales, paletas de helados hechas en casa, caldos o gelatinas. No debe darle ningún medicamento para detener la diarrea sin que lo haya recetado un médico.



# Síntomas de Alarma

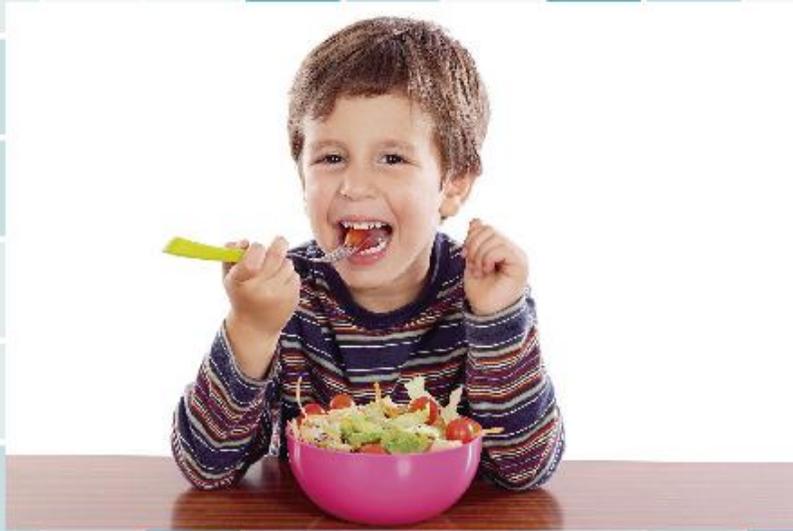
- Diminución de su actividad en general.
- Se ve distraído.
- Ojos hundidos.
- Boca seca y pegajosa.
- Ausencia de lágrimas al llorar.
- No ha orinado durante 6 horas.
- Sangre o moco en las heces.
- Fiebre que no desaparece.
- Dolor de estómago.



- 
- Dele comidas pequeñas durante todo el día.
  - Que consuma abundante agua y líquidos.
  - Consumir algunos alimentos salados, como caldos.
  - Se recomiendan alimentos blandos.
  - Las preparaciones deben ser al horno o a la plancha.
  - No le de frituras.
  - Los lácteos preferiblemente bajos en grasas o deslactosados. Si no los tolera bien, suspéndelos.
  - No se recomienda enlatados, embutidos, ni azúcares refinados.
  - Si le va a dar huevos, déselos cocidos.
  - Las frutas ofrézcaselas en forma de compota o puré.



# Consejos Nutricionales



- Puede ofrecerle arroz blanco o pasta. "El arroz tostado ayuda a introducir más agua a nivel del intestino, facilitado por el amoníaco que contiene".
- No se recomiendan los alimentos integrales ni con alto contenido de fibra.
- Las verduras preferiblemente cocidas.
- Es recomendable que las frutas y los vegetales se las dé sin concha ni semillas.
- A los niños se les debe permitir que se tomen su tiempo para regresar a sus hábitos alimentarios normales. Para algunos niños, un retorno a su dieta regular también puede traer un regreso de la diarrea. Esto con frecuencia se debe a problemas leves que el intestino tiene mientras absorbe los alimentos regulares.
- Debe evitarle las frutas y las verduras que puedan causar gases, tales como el brócoli, pimentón, los granos, los guisantes, las ciruelas, y las verduras de hoja verde.
- También debe evitar la cafeína y las bebidas gaseosas como refrescos en este momento.

- Se recomienda utilizar alimentos astringentes, es decir, aquellos que ayudan a demorar los movimientos del intestino y a disminuir la pérdida de agua en las heces. Dentro de la dieta astringente deben estar los que contengan Pectina es un tipo de fibra, ( ver tema de pectina) entre ellos: guayaba, pera, manzana, zanahoria cocida, cambur, plátano, auyama.
- No se debe introducir comida distinta para el niño durante el período de diarrea, ya que esto podría desencadenar una intolerancia o alergia.
- Cuando observe su mejoría pruebe con comidas regulares nuevamente, como:
  - Galletas Saladas.
  - Pollo.
  - Pasta.
  - Cereal de arroz.
- Debe continuar dándose alimentos de bajo contenido en grasa.
- Y los cereales como el trigo, el arroz, el pan, carnes sin grasa como el pollo y el pescado, verduras como papa y zanahoria, y los yogures pueden mantenerse sin problema.



**Licenciada en Nutrición y Dietética**  
**Liana Andrea Izarra Avendaño**  
**M.S.D.S 3406**  
**C.N.D.V 3566**  
[nutricion@sociedadanticancerosa.org](mailto:nutricion@sociedadanticancerosa.org)