

## DIETA EN CASO DE DIARREA AGUDA

- Periodo de ayuno absoluto entre 6 y 24 horas, utilizando solamente la fórmula de rehidratación por vía oral:
  - 1 litro de agua
  - 2 cucharadas soperas de azúcar
  - Media cucharada de café de sal
  - Media cucharada de café de bicarbonato
  - El zumo de un limón mediano
- Iniciar la ingesta con agua de arroz o con agua de arroz y zanahoria, sémola o sopas finas de cereales refinados. Se recomienda comer poca cantidad y frecuentemente.
- Luego se irá añadiendo arroz hervido, pollo o pescado hervido, pan blando tostado y jamón york. Antes de pasar a la alimentación normal se deben introducir el yogur, la carne o el pescado a la plancha, pequeñas cantidades de zanahoria o verduras hervidas y galletas tipo "María".  
Durante este periodo se evitarán:
  - La fibra vegetal.
  - La leche
  - Los guisos, fritos, embutidos y salados.
  - Las grasas
  - Los estimulantes del peristaltismo: café, zumos de naranja azucarados.