

Dieta blanda. Problemas gastrointestinales

Los problemas gastrointestinales, pueden ser tanto por problemas tipo náuseas o vómitos, problemas diarreicos o problemas de estreñimiento. En las escuelas se suelen encontrar frecuentemente alumnos con problemas diarreicos y con vómitos o náuseas, para paliar los síntomas se recurre a la dieta blanda o astringente. La alimentación astringente está indicada en procesos diarreicos, independientemente de sus causas. Las más frecuentes son producidas por virus, bacterias y parásitos.

La **diarrea** se caracteriza por el aumento del número y del volumen fecal diario, su complicación más frecuente es la deshidratación. Se recomiendan dietas astringentes. Y su característica principal es que sean **bajas en fibra insoluble** (legumbre, verduras y ciertas frutas), **baja en grasa, extensa en lactosa, sin alimentos irritantes** (bebidas gaseosas, café, grasas, picantes), **ni flatulentos** (col, coliflor, repollo, alcachofas).

Recomendaciones para el colegio:

1. Se debe de fraccionar las comidas en 6-8 tomas al día, de volumen pequeño.
2. Los alimentos se deben servir con una temperatura templada, ni muy frío ni muy caliente.
3. Es preferible consumir alimentos blandos y triturados.
4. Preparaciones culinarias suaves: cocciones al vapor, a la plancha o al horno.

En cambio los **vómitos** se suelen asociar a situaciones desde malestar o de estómago revuelto como a deshidratación, daño de la mucosa esofágica y de la dentadura, e infecciones respiratorias. Las náuseas y vómitos son síntomas gastrointestinales frecuentes en niños.

Recomendaciones para el colegio:

1. Los alimentos se deben preparar con una textura blanda y de fácil digestión.
2. Se deben evitar alimentos ricos en grasa, fritos, ácidos, muy dulces o muy condimentados.
3. Los líquidos se deben ingerir entre comidas.
4. Es preferible consumir alimentos fríos o a temperatura ambiente, ya que los alimentos calientes favorecen las náuseas.

Un ejemplo de menú para el caso de diarrea:



- Sopa de arroz
- Pescado a la plancha con zanahoria cocida
- Pan blanco
- Manzana asada

<https://www.youtube.com/embed/4n5fCWEuMuQ>

Revision #1

Created 1 February 2022 11:13:39 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:13:39 by Equipo CATEDU