

**Centro Médico Dr. Berchíd**  
**(NICA: 14.051)**

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

**DIETA ASTRINGENTE PARA EL NIÑO MAYOR**

Después de una primera fase de 12-24 horas de líquidos astringentes (agua de arroz, agua de zanahoria, suero oral, limonada alcalina casera, etc.) se pueden tomar los siguientes alimentos:

- Sémola de arroz
- Arroz hervido
- Puré de zanahoria
- Pan tostado
- Pollo sin piel
- Ternera sin grasa.
- Pescado blanco, hervido o a la plancha.
- Manzana rallada
- Plátano maduro.
- Zumo de limón
- Membrillo.

Gradualmente y conforme vaya cediendo la diarrea, se pasa en 2-3 días a dieta normal.

---

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (\*) el 9 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(\*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

