

## ¿Qué hacer?

### SÍ

• Darle mucho, mucho líquido: (agua fresca y hervida, caldo y agua de arroz).

• Continuar con el pecho.

Si ya come, ofrecerle alguno de estos alimentos:

• arroz bien hervido con aceite y sal.

• polenta bien hervida con aceite y sal.

• carne de pollo (sin piel) o carne de vaca bien cocida.

• huevo, manzana (rallada o en compota).



### No

• NO suspender el pecho.

• NO darle yuyos ni remedios caseros.

• NO darle poca agua en la comida.

• NO tenerlo muy abrigado ni en lugar caluroso.



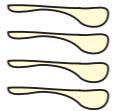
## ¿Cómo se usan las sales?

Como las indique el médico.  
Hasta la consulta, las podemos usar así:

- 1 Le damos la mezcla con sales apenas empieza la diarrea.
- 2 Si el chico tiene menos de 1 año le damos 1/2 taza.
- 3 Si tiene más de un año le damos 1 taza.
- 4 Si vomita esperamos y le volvemos a dar poco a poco, o con cucharitas.

## ¿y si no tenemos las sales?

Hasta que consigamos las sales, preparamos suero casero:

 1 litro de agua hervida	 4 cucharadas al ras de azúcar	 1 cucharadita al ras de sal
--	--	--

¡USAR LA MEDIDA JUSTA!

Mezclamos todo en una jarra limpia. Revolvemos bien con una cuchara limpia. Le damos igual que las sales de rehidratación.

**Cuando un chico está deshidratado corremos al médico. Pero mientras tanto, usamos las sales con agua para rehidratar.**



**CESNI**

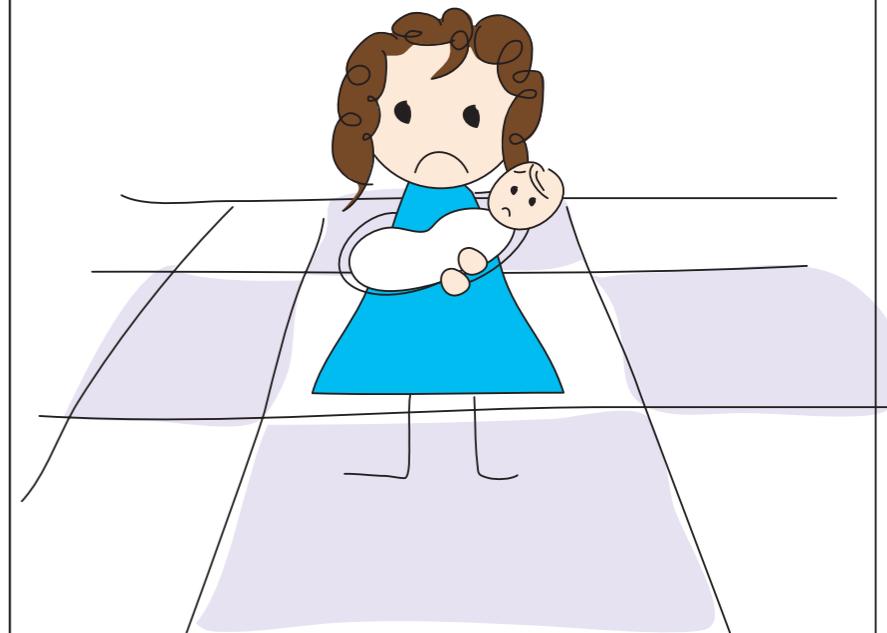
Centro de Estudios  
Sobre Nutrición Infantil

cesni@millicom.com.ar

# CUIDADO

# CON LA

# DIARRREA



La diarrea se presenta en cualquier época del año pero es más frecuente en **verano**.

**La diarrea** se produce por la contaminación de la comida, chupete, leche, agua, etc... con gérmenes. Los gérmenes no se ven y los utensillos pueden parecer limpios y tener gérmenes igual.

# Todos los **alimentos** (leche, fruta, pan, etc.) y todos los **utensillos** (chupetes, cucharas, biberones, cacerolas, etc.) si están al aire libre, en lugares húmedos o en contacto con insectos, pueden estar contaminados y producir diarrea.

# Las manos sucias son el primer transmisor de gérmenes.

# La mejor manera de proteger a los bebés, es darle el pecho el mayor tiempo posible.

# Cuando un niño tiene diarrea es importante consultar a un médico.

# En los **menores de dos años**, la diarrea puede producir fácilmente deshidratación y es necesario que el médico lo controle cuanto antes.

# Es importante no usar remedios caseros (tés, yuyos) y consultar cuanto antes al médico.

# Los niños **mayores de dos años**, que tienen diarrea, pero se sienten bien, deben tomar abundante líquido y cuando no tienen vómitos basta con seguir las indicaciones del desplegable.

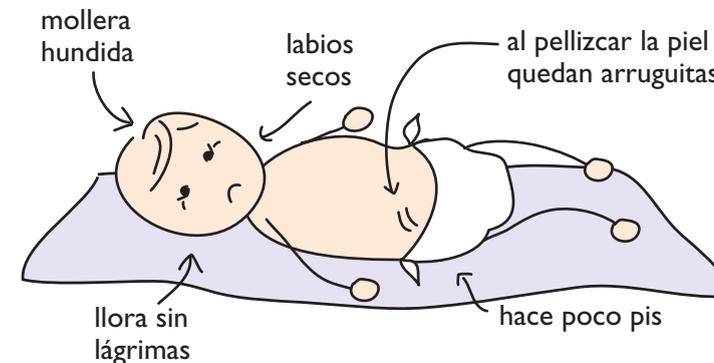
# Siempre que hay moco, sangre o pus en la materia fecal (no importa la edad que tenga el chico) hay que consultar inmediatamente al médico.

## ¿Cuándo vamos al médico?

- Si el chico hizo caca líquida y tiene menos de 2 años.
- En los chicos más grandes, si hacen caca con moco, sangre o pus.
- Cuando además de hacer caca seguido, vomita.
- Siempre que tengamos duda.

El mayor riesgo de la diarrea es la deshidratación.

## ¿Cómo sabemos que un chico está deshidratado?



Si su hijo tiene síntomas de deshidratación consulte **URGENTE** al médico quien seguramente le recomendará sales de rehidratación.

## ¿Qué son las Sales de Rehidratación oral?



Son un polvito que viene en un sobre y sirve para preparar el suero de rehidratación. Pídale en su Centro de Salud.

## ¿Cómo se preparan?

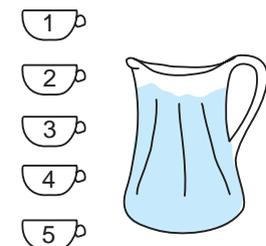
1 Antes que nada nos lavamos bien las manos con agua y jabón.



2 Hervimos un poco más de 1 litro de agua.



3 Dejamos enfriar y medimos justo un litro o 5 tazas. La ponemos en un jarro limpio.



4 Le agregamos las sales, revolvemos bien con una cuchara limpia.



**¡y ya está!**