

## QUÉ BEBER Y COMER CUANDO HACE MUCHO CALOR

Cuando llega el calor, es necesario seguir una serie de recomendaciones frente a las altas temperaturas.

### Qué beber y qué comer

- Si tu bebé tiene menos de 6 meses y se alimenta al pecho, en caso de elevado calor ambiental o pérdidas de líquidos por diarrea o vómitos, con aumentar las tomas es suficiente. Eso sí, la madre debe tener una buena hidratación, mediante la ingesta de frutas, verduras y líquidos -sobre todo agua- en cantidad superior a 2 o 3 litros al día.
- Si tu bebé se alimenta exclusivamente con leche preparada en biberón, recuerda no alterar la relación entre el agua y cacitos de polvo, según aconseje el fabricante. En este caso puedes darle agua (hervida o envasada) entre las tomas de leche. Cuando hace calor, los biberones deben prepararse justo antes de su consumo.
- Hasta los 12 meses, es suficiente beber cerca de 1 litro de agua al día, presente en la leche materna, en zumos, frutas y verduras.
- A partir del año, aumenta la ingesta de líquidos, preferentemente agua, hasta casi 3 litros, y zumos naturales.
- Incrementa el consumo de frutas y verduras y evita las comidas copiosas y ricas en grasas así como las bebidas muy azucaradas.
- Aumenta moderada y transitoriamente el aporte de sal.

### En caso de signos de deshidratación, insolación o golpe de calor:

- Dale agua o soluciones glucosalinas por boca siempre y cuando esté consciente
- Sitúalo en un lugar fresco y ventilado
- Humedece o envuelve su cuerpo en sábanas húmedas
- En caso de pérdida de conocimiento colocar al niño de lado
- Si tiene vómitos u otros síntomas asociados solicita asistencia sanitaria

### Extrema la precaución frente al calor en caso de:

- Bebés prematuros o con bajo peso al nacer
- Enfermedades crónicas o en proceso agudo que cursen con fiebre, vómitos o diarrea.
- Tratamiento con determinados medicamentos

Apoyo:



Socios:

