

A medida que pasen los días se encontrará un poco mejor y podrá normalizar progresivamente la dieta. A partir del 3^{er} - 4^o día se pueden seguir los consejos generales si no se presenta ningún problema digestivo.

- Empiece introduciendo poco a poco el resto de alimentos: pescado azul (sardinas, salmón, atún...), **verduras cocidas** (espinacas, puerros, acelgas, brócoli...), **verduras crudas, legumbres, otros lácticos, frutas frescas, carnes rojas** (ternera, buey, cordero...).
- El agua y los **líquidos** es mejor tomarlos a **temperatura ambiente** y **entre comidas**.



Alimentación