

4.2. Náuseas y vómitos

- Realice comidas frecuentes y de poco volumen. Coma despacio.
- Mantenga **el ambiente fresco**, bien ventilado y libre de olores.
- Tome preferentemente alimentos blandos a **temperatura fría o ambiente**: sorbetes de fruta, helados, zumo de fruta, ensaladas de pasta, de arroz o patata...
- Los **alimentos secos** se toleran mejor: bocadillos, palitos de pan, galletas, tostadas...
- Consuma alimentos de bajo contenido en grasas: carnes blancas, embutidos magros, pescado blanco. Evite los alimentos fritos, muy dulces o muy condimentados.
- Tome los líquidos o bebidas entre comidas (agua, infusiones, gelatinas...). Las bebidas carbonatadas, tomadas a pequeños sorbos, facilitan la digestión (por ejemplo, bebidas de cola, gaseosa, agua con gas...).
- Después de las comidas, descanse en posición incorporada, no se acueste inmediatamente.

