

## ¿CÓMO HIDRATARSE?

En presencia de diarrea se pierde agua, y electrolitos. Recuerda a importancia de mantener una correcta hidratación.

Es recomendable realizar pequeños sorbos de manera constante.

**Las mejores opciones para mantenerse hidratado son:** Agua, zumo de compota, caldos desgrasados, caldos astringentes (arroz, zanahorias) infusiones suaves. Se recomienda consumir 1,5 ltrs diario.



### Fórmula hidratante casera

Ingredientes	Cantidad
Sal común	¾ cucharadita
Bicarbonato sódico	½ cucharadita
Azúcar	4 cucharadas soperas
Zumo de limón	2 unidades
Agua mineral o hervida y enfriada	1 litro



**Infusión de orejones y espliego (lavanda)**

Ingredientes	Preparación
Agua mineral natural: 1 litro	Llenar la jarra de agua. Poner el espliego dentro de una bolsa para hacer infusiones y meterlo en la jarra de agua caliente. Cortar los orejones a dados e introducirlos en la jarra. Mantenerlo en el frigorífico, durante al menos 12 horas y servir fresco. Si se desea se puede añadir un poco de azúcar a gusto.
Espliego: 3 cucharadas soperas	
Mango deshidratado u orejones: 100 gr	
Azúcar: al gusto	



**Infusión fría de canela y limón**

Ingredientes	Preparación
Agua mineral natural: 1 litro	Llenar una jarra con agua. Poner la canela y la ralladura de limón dentro de una cuchara para hacer te e introducirla en la jarra. Meterla en el frigorífico durante al menos 12 horas.
Canela molida: 4 cucharadas soperas	
Ralladura de limón: 4 cucharadas soperas	