

Alimentos para aliviar dolores estomacales en los niños

Muchos niños se quejan de dolor de estómago y muchas veces, puede que la razón sea desde una leve inflamación en el estómago, un virus, intolerancia a algún alimento o un ligero empacho.

Cuando a los niños les duele la tripa, lo lógico es que sean llevados al pediatra, pero, mientras, pueden intentar aliviar esta molestia. Existen alimentos que favorecen al estómago.

Estos son los alimentos que favorecen a la digestión y al estómago.

Sopa de pollo

Una sopa puede ser nutritiva, ligera y muy beneficiosa en caso de gastritis. Prepara una sopa de fideos finos y utiliza pollo hervido para que le aporte también proteínas. La sopa se digiere muy fácilmente y es buena contra las náuseas.

Arroz blanco

El arroz blanco es bueno contra los gases y ácidos del estómago. Por eso, se recomienda en el caso de problemas gástricos. Pero siempre solo, sin tomate ni salsas.

La papaya

Es una fruta capaz de reducir la inflamación estomacal. También se recomienda en el caso de úlceras de estómago. Puedes preparar un zumo de papaya, licuando la fruta.

Pera y plátano

Dos frutas excelentes contra el dolor de estómago. Los plátanos, tienen unas enzimas que resultan beneficiosas contra la inflamación de la mucosa gástrica. La pera es una fruta recomendada para las personas de 'estómago delicado'.

Manzanilla

Es por excelencia la planta que más beneficios tienen para el estómago. Protectora y reparadora de la membrana gástrica. Es muy recomendable en caso de 'empacho' o indigestión, náuseas y vómitos.

Miel

Este alimento aporta una lista innumerable de beneficios. Entre ellos, refuerza el sistema inmunológico, elimina toxinas y reduce las inflamaciones.

Con información de [Metro World News](#)