




ALIMENTOS PARA EL POST-OPERATORIO DE ILEOSTOMÍA



INDICACIONES DIETÉTICAS

Estás recomendaciones están indicadas en la fase inicial posoperatoria y debe mantenerla hasta que el Intestino mejore.






→ **DIETA POBRE EN FIBRA Y RESIDUOS, BAJA EN GRASAS Y CONTROLADA EN LACTOSA** (leche y derivados).

RECOMENDACIONES GENERALES			
	✓	✗	
COCINADO		<ul style="list-style-type: none"> Mantener un horario Regular de comidas. 	<ul style="list-style-type: none"> No comer a deshoras. Evite las comidas copiosas Evitar el tabaco
		<ul style="list-style-type: none"> Cocinado sencillo: Hervidos, Plancha, papillote... Beber el agua fuera de las comidas (entre 6 y 8 vasos) 	<ul style="list-style-type: none"> Al evolucionar, se puede: brasa o estofado... Evite guisos, fritos y rebozados.
		<ul style="list-style-type: none"> Realizar 6 comidas al Día. 	<ul style="list-style-type: none"> No saltarse comidas. porque puede tener deposiciones más acuosas y gases.
		<ul style="list-style-type: none"> Comer el alimento templado. 	<ul style="list-style-type: none"> No tomar alimentos muy fríos No tomar alimentos muy calientes.
		<ul style="list-style-type: none"> Comer despacio y en ambiente relajado Cenar ligeramente 	<ul style="list-style-type: none"> Evite alimentos integrales o alimentos que contengan salvado.
		<ul style="list-style-type: none"> Masticar bien los alimentos. En algunos casos los alimentos se tomarán: rallados, triturados o en forma de puré (legumbres). 	<ul style="list-style-type: none"> Evitar aquellos alimentos flatulentos: coles, legumbres, etc Picantes
		<ul style="list-style-type: none"> Repose sentado ½ h. después de las comidas principales. 	<ul style="list-style-type: none"> No debe acostarse tras haber comido.
<ul style="list-style-type: none"> Al inicio, consumir leche de vaca sin lactosa. 	<ul style="list-style-type: none"> Evitar bebidas muy estimulantes (café y alcohol) y gaseosas. 		

ALIMENTOS PARA EL POST-OPERATORIO DE ILEOSTOMÍA

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS	OBSERVACIONES
<p>LÁCTEOS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> . Leche sin lactosa o de soja . Yogur de soja o sin lactosa. . Queso desnatado. <p>POSTERIORMENTE: se introducirá la lactosa en forma de yogurt desnatado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Leche Entera . Quesos con más del 30% de grasa fundidos (quesos de untar), nata, quesos frescos, requesón, cuajadas, crema de leche, leches condensadas, yogures azucarados, con frutas o cereales. . Natillas, flanes, arroz con leche 	
<p>CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Pan Tostado o del día anterior . Biscotes no integrales . Cereales de desayuno sin fibra y no azucarados (tipo copos de maíz) . Galletas sencillas . Arroz blanco* . Patata . Maicena . Pastas* . Sémolas 	<ul style="list-style-type: none"> . Productos Integrales y sus derivados: pastas, pan, cereales, galletas, etc . Legumbres Enteras: garbanzos, lentejas, guisantes 	<p>*Arroz, pastas, etc HERVIDOS, en caldo vegetal o de pollo y ternera con verduras.</p> <p>IMPORTANTE!!! Tomarlos con poco caldo y retirar las verduras.</p>
<p>CARNES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> . Carnes magras:* - Pollo sin piel - Ternero - Cerdo <p>EMBUTIDOS: jamón cocido, fiambre de pavo, jamón del país o jamón serrano sin grasa visible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Carnes muy duras o fibrosas . Carnes grasas: <ul style="list-style-type: none"> - cordero o cerdo con grasa visible. - pato - vísceras (hígado, riñones, sesos, etc.) - bacón <p>EMBUTIDOS con grasa o picantes (chorizo, salchichón, salchichas, fuet, mortadela, longaniza, etc.) Butifarras (blanca y negra), morcilla.</p>	<p>*Importantes: 1º HERVIDOS, después de la operación.</p> <p>2º Pasados 15 días se admiten:</p> <p>Al horno con Plancha POCO En papillote aceite</p>

ALIMENTOS PARA EL POST-OPERATORIO DE ILEOSTOMÍA

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS	OBSERVACIONES
 <p>PESCADOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Pescado Blanco: rape, merluza, lenguado, gallo, dorada, bacalao 	<ul style="list-style-type: none"> . Pescado Azul: atún, salmón, sardina, emperador, boquerón, anchoas . Marisco en general . Pescado en conserva o escabeche . Pescados crudos (sushi) 	
 <p>VERDURAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Zanahoria Cocinados . Calabaza o . Calabacín en puré 	<ul style="list-style-type: none"> . Evitar las flatulentas como: col, coliflor, brécol, pimientos, lechuga, habas, alcachofa, pepino . y las fibrosas como: alcachofas, espárragos, verduras viejas, tomate, pimientos, berenjenas, champiñón, etc 	<ul style="list-style-type: none"> *Evitar verduras y hortalizas flatulentas y fibrosas. Para controlar deposiciones y sus olores
<p>HUEVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Huevo en forma de tortilla . Clara de huevo cocida 	<ul style="list-style-type: none"> . Huevo entero (yema) . Huevos Fritos 	
 <p>FRUTAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Manzana o plátano . Membrillo . Melocotón en almíbar colado (sin su jugo), 	<ul style="list-style-type: none"> . Frutas duras en general verdes y ácidas: limón, naranja, mora, frambuesa, fresa, tamarindo, maracuyá, piña, mango, papaya 	<ul style="list-style-type: none"> *También se puede tomar Frutas al horno o hervidas
 <p>ALIMENTOS GRASOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Aceite de Oliva, Girasol o Maíz . Preferiblemente el Aceite de Oliva 	<ul style="list-style-type: none"> . Mantequillas, Margarinas, Mayonesas, Manteca De Cerdo . Frutos Secos 	<ul style="list-style-type: none"> *No abusar de los aceites, Con MODERACIÓN. *Para aliñar en crudo y cocinar. Evitar frituras.
 <p>BEBIDAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Agua sin gas, infusiones, Zumos de frutas diluidos . Bebidas Isotónicas* . Caldo Verduras o Desgrasados. <u>Colados</u> 	<ul style="list-style-type: none"> . Zumos de frutas . Bebidas Carbonatadas, azucaradas . Café . Bebidas Alcohólicas de alto grado 	<ul style="list-style-type: none"> *Las bebidas isotónicas ayudan a compensar las pérdidas o poca absorción de minerales (sodio, potasio, etc)
<p>DULCES Y BOLLERIA (Azúcares)</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Galletas tipo "María" . Merengues . Bizcochos caseros . Azúcar en Cantidad moderada (1 cucharadita cada vez) 	<ul style="list-style-type: none"> . Chocolate y cacao . Repostería y bollería general . Helados . Mermeladas . Pastelería 	
<p>CONDIMENTOS Y OTROS</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Hierbas Aromáticas . Canela . Perejil . SAL (puede utilizarse con moderación) 	<ul style="list-style-type: none"> . Platos Cocinados . Sopas y platos Precocinados . Salsas comerciales (Ketchup, mostazas, etc) . Picantes como la guindilla . Pimienta 	<ul style="list-style-type: none"> *Sal: Prohibido en personas: <ul style="list-style-type: none"> . Hipertensas . Con problemas Renales.

RECOMENDACIONES DIÉTETICAS

- PASADOS LOS 2 Ó 3 PRIMEROS MESES** se reintroducirán de forma progresiva los alimentos desaconsejados, **SÓLO EN EL CASO DE ESTAR BIEN**.
 - ✓ Se seguirá **EVITANDO**: Alimentos con fibra como los cereales y pastas integrales.
 - ✓ Legumbres: preferiblemente ingerirlas como puré.
 - ✓ Verduras, Frutas y Hortalizas consumir con moderación, **ELIMINANDO**: los troncos fibrosos y las semillas (Pepino, Berenjena, Tomate...)
- En caso de **SER PORTADOR DE ESTOMAS (ILESTOMÍA O COLOSTOMÍA)** para evitar gases y malos olores :
 - ✓ **CONSUMIR**: Mantequilla y Yogurt
 - ✓ **EVITAR**: Frutos Secos, Cebolla, Guisantes, Col, Legumbres con piel (las legumbres pueden consumirse en purés muy pasados).
- En caso de **DIARREAS TRAS INTERVENCIÓN**:
 - ✓ **CONSUMIR ESPESANTES DE LAS HECES**: Arroz, Pan, Pasta, Pan, Zanahoria cocida, Patata (Cocida rallada y en puré) Pescado a la Plancha, Plátano, Manzana (Rallada o Zumo de Limón).
 - ✓ **EVITAR**:
 - . Fruta Fresca y Verdura de Hoja Verde.
 - . No tomar leche ni yogurt. Se puede tomar leche sin Lactosa (Resource, sinlac, Diarical)
- En caso de **DIARREA MUY IMPORTANTE**:
 - ✓ **CONSUMIR**: Un litro de agua de arroz o un litro de solución hidratante (de tipo: Isotonar, Sueroral o Bebesales).
 - ✓ Lave bien los alimentos. Y realice 6 a 8 tomas repartidas a lo largo del día y en pequeñas cantidades.
- PARA CONSEGUIR UNAS DEPOSICIONES MÁS CONSISTENTES** se pueden tomar suplementos Farmacológicos de Fibra Soluble (Fibragar, Plantaben, Benefiber)
- En caso de **ESTREÑIMIENTOS**:
 - ✓ **CONSUMIR**: Zumos de Frutas, Carne, Pescado y Yogurt Desnatado, así como suplementos farmacológicos de Fibra Soluble.
- En caso de **PACIENTES CON GRANDES RESECCIONES INTESTINALES Y SÍNDROME DE INTESTINO CORTO** es muy frecuente la aparición de **nefrolitiasis por Oxalato** como consecuencia de la no reabsorción de las sales biliares.

PREVENCIÓN: Se recomienda una buena HIDRATACIÓN Y DISMINUIR EL OXALADO de la Dieta.

- ✓ **EVITANDO** (alimentos como: espinacas, frutos secos, chocolate, fresas).
- ✓ **REDUCIR EL APOORTE DE GRASA EN LA DIETA** (utilizando suplementos con Triglicéridos de Cadena Media).
- ✓ **AUMENTAR** (el Calcio por vía Oral).