

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

## ALIMENTOS PARA EL POST-OPERATORIO DE ILEOSTOMÍA

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS	OBSERVACIONES
<p><b>LÁCTEOS</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Leche sin lactosa o de soja</li> <li>. Yogur de soja o sin lactosa.</li> <li>. Queso desnatado.</li> </ul> <p><b>POSTERIORMENTE:</b> se introducirá la lactosa en forma de yogurt desnatado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Leche Entera</li> <li>. 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.</li> <li>. Natillas, flanes, arroz con leche</li> </ul>	
<p><b>CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Pan Tostado o del día anterior</li> <li>. Biscotes no integrales</li> <li>. Cereales de desayuno sin fibra y no azucarados (tipo copos de maíz)</li> <li>. Galletas sencillas</li> <li>. Arroz blanco*</li> <li>. Patata</li> <li>. Maicena</li> <li>. Pastas*</li> <li>. Sémolas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Productos Integrales y sus derivados: pastas, pan, cereales, galletas, etc</li> <li>. Legumbres Enteras: garbanzos, lentejas, guisantes</li> </ul>	<p>*Arroz, pastas, etc <b>HERVIDOS</b>, en caldo vegetal o de pollo y ternera con verduras.</p> <p><b>IMPORTANTE!!!</b> Tomarlos con poco caldo y retirar las verduras.</p>
<p><b>CARNES</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Carnes magras:*</li> <li>- Pollo sin piel</li> <li>- Ternero</li> <li>- Cerdo</li> </ul> <p><b>EMBUTIDOS:</b> jamón cocido, fiambre de pavo, jamón del país o jamón serrano sin grasa visible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Carnes muy duras o fibrosas</li> <li>. Carnes grasas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cordero o cerdo con grasa visible.</li> <li>- pato</li> <li>- vísceras (hígado, riñones, sesos, etc.)</li> <li>- bacón</li> </ul> </li> </ul> <p><b>EMBUTIDOS</b> con grasa o picantes (chorizo, salchichón, salchichas, fuet, mortadela, longaniza, etc.) Butifarras (blanca y negra), morcilla.</p>	<p>*Importantes: 1º <b>HERVIDOS</b>, 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><b>PESCADOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Pescado Blanco: rape, merluza, lenguado, gallo, dorada, bacalao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Pescado Azúl: atún, salmón, sardina, emperador, boquerón, anchoas</li> <li>. Marisco en general</li> <li>. Pescado en conserva o escabeche</li> <li>. Pescados crudos (sushi)</li> </ul>	
 <p><b>VERDURAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Zanahoria Cocinados</li> <li>. Calabaza o</li> <li>. Calabacín en puré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Evitar las flatulentas como: col, coliflor, brécol, pimientos, lechuga, habas, alcachofa, pepino</li> <li>. y las fibrosas como: alcachofas, espárragos, verduras viejas, tomate, pimientos, berenjenas, champiñón, etc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Evitar verduras y hortalizas flatulentas y fibrosas.</li> <li>Para controlar deposiciones y sus olores</li> </ul>
<p><b>HUEVOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Huevo en forma de tortilla</li> <li>. Clara de huevo cocida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Huevo entero (yema)</li> <li>. Huevos Fritos</li> </ul>	
 <p><b>FRUTAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Manzana o plátano</li> <li>. Membrillo</li> <li>. Melocotón en almíbar colado (sin su jugo),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Frutas duras en general verdes y ácidas: limón, naranja, mora, frambuesa, fresa, tamarindo, maracuyá, piña, mango, papaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*También se puede tomar Frutas al horno o hervidas</li> </ul>
 <p><b>ALIMENTOS GRASOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Aceite de Oliva, Girasol o Maíz</li> <li>. Preferiblemente el Aceite de Oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Mantequillas, Margarinas, Mayonesas, Manteca De Cerdo</li> <li>. Frutos Secos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*No abusar de los aceites, Con MODERACIÓN.</li> <li>*Para aliñar en crudo y cocinar.</li> <li>Evitar frituras.</li> </ul>
 <p><b>BEBIDAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Agua sin gas, infusiones, Zumos de frutas diluidos</li> <li>. Bebidas Isotónicas*</li> <li>. Caldo Verduras o Desgrasados. <u>Colados</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Zumos de frutas</li> <li>. Bebidas Carbonatadas, azucaradas</li> <li>. Café</li> <li>. Bebidas Alcohólicas de alto grado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Las bebidas isotónicas ayudan a compensar las pérdidas o poca absorción de minerales ( sodio, potasio, etc)</li> </ul>
<p><b>DULCES Y BOLLERIA (Azúcares)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Galletas tipo "María"</li> <li>. Merengues</li> <li>. Bizcochos caseros</li> <li>. Azúcar en Cantidad moderada ( 1 cucharadita cada vez)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Chocolate y cacao</li> <li>. Repostería y bollería general</li> <li>. Helados</li> <li>. Mermeladas</li> <li>. Pastelería</li> </ul>	
<p><b>CONDIMENTOS Y OTROS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Hierbas Aromáticas</li> <li>. Canela</li> <li>. Perejil</li> <li>. SAL ( puede utilizarse con moderación)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Platos Cocinados</li> <li>. Sopas y platos Precocinados</li> <li>. Salsas comerciales (Ketchup, mostazas, etc)</li> <li>. Picantes como la guindilla</li> <li>. Pimienta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sal: Prohibido en personas: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Hipertensas</li> <li>. Con problemas Renales.</li> </ul> </li> </ul>

## 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).