












ALIMENTOS PARA EL POST-OPERATORIO DE COLOSTOMÍA

INDICACIONES DIETÉTICAS

Estás indicaciones deberá seguirlas en la fase inicial post-operatoria y debe mantenerla hasta que el Intestino mejore.

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 ACONSEJADOS, DESACONSEJADOS Y LIMITADOS EN EL POST-OPERATORIO DE COLOSTOMÍA

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS ACONSEJADOS	ALIMENTOS DESACONSEJADOS	ALIMENTOS LIMITADOS
LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin lactosa Bebida de soja natural Leche de almendras muy diluida Yogur natural descremado o de soja Queso fresco desnatado Queso untable descremado 	<ul style="list-style-type: none"> Leche entera Nata Crema de leche Yogures de frutas y de sabores Quesos muy grasos Quesos curados 	<ul style="list-style-type: none"> Queso fresco Requesón
CARNES	<ul style="list-style-type: none"> Carnes magras: ternera y buey muy tiernos, potro, conejo. Aves: Pollo y pavo sin piel. Fiambres: Pavo y jamón cocido. 	<ul style="list-style-type: none"> Carnes muy fibrosas y/o duras. Embutidos (mortadela, chopped, butifarra, salchichón...) Patés 	<ul style="list-style-type: none"> Carne de cerdo Carne de cordero Jamón serrano desgrasado
PESCADOS	<ul style="list-style-type: none"> Pescado blanco: merluza, gallo, lenguado, dorada, mero... 	<ul style="list-style-type: none"> Pescado azul Marisco en general 	<ul style="list-style-type: none"> Gamba sin piel, ni cabeza
HUEVOS	<ul style="list-style-type: none"> Clara de huevo 		<ul style="list-style-type: none"> Yema de huevo
CEREALES 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta de trigo y de verduras Arroz Tapioca Sémola de trigo Pan blanco Biscotes 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales / galletas integrales Arroz integral / salvaje Pan integral Biscotes integrales 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales de desayuno sin azúcar (excepto integrales)
LEGUMBRES 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 	<ul style="list-style-type: none"> Todas 	
TUBÉRCULOS	<ul style="list-style-type: none"> Patata 		<ul style="list-style-type: none"> Boniato
VERDURAS Y HORTALIZAS	<ul style="list-style-type: none"> Zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> Todas en general 	
FRUTAS	<ul style="list-style-type: none"> Manzana Pera Membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas crudas 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta en almíbar Plátano maduro Manzana rallada
GRASAS 	<ul style="list-style-type: none"> Aceite de oliva crudo 	<ul style="list-style-type: none"> Otros aceites diferentes al de oliva (girasol, palma, coco...) Mantecas Sebo Mayonesa y salsas comerciales Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> Mantequilla Margarina
BEBIDAS 	<ul style="list-style-type: none"> Agua Infusión Caldo desgrasado 	<ul style="list-style-type: none"> Bebidas con gas Café Bebidas alcohólicas Zumos de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Té suave
CONDIMENTOS 	<ul style="list-style-type: none"> Sal Hierbas aromáticas 	<ul style="list-style-type: none"> Picantes 	<ul style="list-style-type: none"> Vinagre
DULCES Y BOLLERÍA 	<ul style="list-style-type: none"> Mermelada de melocotón Bizcocho casero 	<ul style="list-style-type: none"> Chocolate Mermeladas con pepitas Bollería industrial 	<ul style="list-style-type: none"> Miel Azúcar Cacao Chocolate negro (cuanto mayor porcentaje de cacao, mejor)