

## FASE 1:

### 2 Ó 3 PRIMEROS MESES TRAS LA CIRUGIA

#### ALIMENTOS ACONSEJADOS:

**LECHE SIN LACTOSA** – Bebida de soja – Leche de almendras diluída Yogur deslactosado.

**CARNES** magras (pollo sin piel).

**PESCADOS:** Merluza – Lenguado

**HUEVOS:** Cocidos – clara – tortillas

**PASTAS NO integrales** – Arroz -Sémola de trigo –

Pan blanco -

**LEGUMBRES:** Ninguna.

**VERDURAS:** zanahoria – calabaza

**FRUTAS** al horno ó en compota – Membrillo –

Banana madura - MAnzana sin piel.

madura – Manzana sin piel.

**ACEITE** de oliva – de girasol

**PANIFICADOS:** Bizcocho casero - Mermelada de manzana diet.

**CONDIMENTOS:** Sal – Hierbas aromáticas (orégano – tomillo – romero, etc)

**BEBIDAS:** Agua – Infusiones – Caldo desgrasado

#### ALIMENTOS LIMITADOS

Queso fresco-

Carne de vaca – Carne de cerdo -

Cereales de desayuno sin azúcar

Fruta en almibar-

Miel – Azúcar -

Vinagre -

Té suave

## FASE 2:

### TRANSCURRIDOS LOS 2 Ó 3 PRIMEROS MESES TRAS LA CIRUGÍA.

1. Reintroducir los alimentos desaconsejados de uno en uno y en pequeñas cantidades para comprobar la tolerancia a los mismos. Si la tolerancia es buena, el alimento se podrá incorporar a la dieta habitual. En caso contrario, esperar un tiempo para volver a intentar reintroducirlo.
2. Reintroducir los lácteos.
3. En cuanto a las carnes y los pescados, probar tolerancia en pequeñas cantidades de carnes rojas y pescados azules.
4. Reintroducir frutas y verduras. Probar tolerancia con frutas en forma de zumos de frutas naturales colados y frutas maduras sin piel, y con las verduras, en forma de puré o hervidas y en pequeñas cantidades. A medida que se vayan tolerando, se puede aumentar la cantidad y el tipo de las frutas y verduras.
5. En general, seguir controlando el consumo de fibra (pan/cereales integrales, legumbres, frutas, verduras, etc). En caso de estreñimiento, puede ser necesario aumentar el aporte de fibra de la dieta.
6. Seguir evitando alimentos grasos y preparaciones culinarias muy grasas. En esta fase se pueden añadir progresivamente otras técnicas de cocción, como la plancha y la parrilla.

## EVITAR

LÁCTEOS  
CARNES DURAS  
FIAMBRES  
EMBUTIDOS  
PATÉ  
MARISCOS  
HUEVO FRITO  
CEREALES INTEGRALES  
LEGUMBRES  
VERDURAS  
FRUTAS CÍTRICAS  
ALIMENTOS GRASOS  
FRUTOS SECOS.  
CHOCOLATE  
BEBIDAS ALCOHÓLICAS  
BEBIDAS GASEOSAS.  
CONDIMENTOS  
CAFÉ, MATE CEBADO  
ALIMENTOS COMERCIALES  
PRODUCTOS DE SNACK

## RECOMENDACIONES

# Evitar temperaturas extremas de los alimentos, ni muy fríos ni muy calientes.

# *Masticar bien, comer despacio, masticando con la boca cerrada para disminuir la producción de gases*

# Después de las comidas no hacer ninguna actividad excesiva y guardar reposo (nunca en posición totalmente horizontal)

# *Intentar cenar ligeramente para evitar tener que cambiar la bolsa a medianoche.*

# **Debe condimentar los platos con sal para reponer las pérdidas de sales minerales.**

# *Ingerir líquidos entre 30 y 60 minutos antes y después de las comidas. Si existe diarrea, al menos 5 vasos de agua para reponer las pérdidas*

# Si toma medicamentos evalúe si los expulsa de forma total o parcial en la bolsa. Consulte a su médico en ese caso

# *Mantener un peso adecuado a su talla, sexo y edad.*

# Evitar la ropa muy ajustada para no presionar la bolsa del estoma.

# *Evitar realizar esfuerzos abdominales.*

# Realizar una alimentación variada y equilibrada, incorporando alimentos de los diferentes grupos, teniendo en cuenta siempre su tolerancia frente a cada uno de ellos.

## RECOMENDACIONES ESPECIFICAS

- Identificar los alimentos que sienten mal y restringir su consumo.
- Evitar tomar alimentos flatulentos para disminuir la producción de gases y de heces malolientes.
- Evitar/controlar el consumo de alimentos ricos en fibra insoluble (pan integral, pastas integrales, salvado de trigo, etc.) para evitar la producción de flatulencias y la obstrucción del estoma.
- Evitar tomar dulces y alimentos que contengan azúcar refinado; éstos deben consumirse con moderación y de manera esporádica.
- Se desaconseja tomar café, bebidas con gas y las bebidas alcohólicas.
- Evitar condimentar los platos con especias y/o picantes ya que pueden ser irritantes. Pueden ser sustituidas por hierbas aromáticas (orégano, albahaca, tomillo, etc.)
- Elegir formas de cocción sencillas: plancha, vapor, papillote, horno, microondas y hervido.
- Evitar las preparaciones culinarias muy grasas (fritos, rebozados, empanados, guisos, estofados, etc.) ya que producen digestiones más lentas y pesadas.

## AUMENTAN EL MAL OLOR DE LAS HECES

Ajo,  
Legumbres (judías blancas, garbanzos, guisantes)  
Coles, repollo, cebolla, pepino, espárragos.  
Huevo.  
Pescado azul.  
Condimentar mucho las comidas.

## PRODUCEN GASES

Bebidas carbonatadas.  
Legumbres (judías blancas, garbanzos, guisantes, habas...).  
Coles (col, coliflor, coles de Bruselas), repollo, cebolla, pepino, espárrago, papa, batata, melón, nueces y frutas secas.  
Azúcar  
Goma de mascar

## REDUCEN EL MAL OLOR DE LAS HECES

Yogur,  
Manteca (consumo ocasional y moderado).  
Perejil.  
Tomate, pasas de uva.