



ALIMENTACIÓN A SEGUIR DESPUÉS DE LA UROSTOMIA

El objetivo de la dieta es asesorar sobre la alimentación a seguir para mantener la función renal correcta y evitar infecciones urinarias.

Hay que seguir una dieta variada, adaptada a las necesidades del individuo (edad, actividad...) asegurando el aporte de 1,5-2 litros de líquidos en el día y teniendo cura de potenciar algunos alimentos.

ALIMENTOS A POTENCIAR

Grupo leche y derivados	
Grupo carne, pescado, huevos...	
Grupo féculas	
Grupo verduras	Todas las verduras. Mínimo 2 raciones al día.
Grupo frutas	Todas las frutas. Mínimo 3 raciones al día. Potenciar cítricos y frutos rojos.
Grupo grasas	
Bebidas	Beber un mínimo de 2 litros de líquido al día (agua, zumos, infusiones, licuados, caldos...)

RECOMENDACIONES

- Cocinar con **aceites vegetales** (preferiblemente aceite de oliva) haciendo uso moderado: evitar fritos, rebozados y cocciones que contengan mucha grasa. Cocinar al vapor, plancha, horno, papillote.
- Hacer **5-6 comidas diarias poco abundantes** en vez de concentrar toda la ingesta en 3 comidas.
- Comer **poco a poco y en ambiente tranquilo**. Masticar bien y reposar unos minutos después de las comidas principales.

RACIONES GRUPOS ALIMENTOS EN LA DIETA EQUILIBRADA BASAL

Grupo leche y derivados	2 raciones diarias.
Grupo carne, pescado, huevos...	2 raciones diarias. Potenciar el consumo de carnes blancas y pescado por encima del de carnes rojas. Consumo de huevos semanal: 3-4 unidades. Pescado azul mínimo una vez por semana.
Grupo féculas	4-6 raciones diarias. Introducir cereales y derivados integrales. Legumbre mínimo 1 vez por semana.
Grupo verduras	2-3 raciones diarias (una de ellas consumida cruda).
Grupo frutas	2-3 raciones diarias (preferiblemente cruda).
Grupo grasas	3-5 cucharadas soperas al día de aceite vegetal (preferiblemente de oliva).

1 ración lácticos: 200 cc leche, 2 yogures, 30 gr queso

1 ración carne, pescado, huevos: 100-120 gr carnes, 120-130 gr pescado, 2 huevos

1 ración féculas: 60-80 gr pasta-arroz-legumbres, 80 gr pan, 200 gr patata

1 ración verduras: 200 gr verdura

1 ración fruta: 120-150 gr fruta



PROPUESTA DE DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS DE LA DIETA EQUILIBRADA BASAL

DESAYUNO	• Lácteo (leche, yogur...) • Fécula (cereales, pan, bollería baja en grasa y azúcar)
MEDIA MAÑANA	• Fécula (cereales, pan)
COMIDA	• Fécula (arroz, pasta, legumbre, patata) + pan • Verduras • Carne/pescado/huevos • Fruta
MERIENDA	• Lácteo (leche, yogur...) • Fécula (cereales, pan, bollería baja en grasa y azúcar)
CENA	• Fécula (arroz, pasta, legumbre, patata) + pan • Verduras • Carne/pescado/huevos • Fruta
RECENA (opcional)	• Fruta o lácteo