

## CONSEJO DIETÉTICO – DIETA POST HEMICOLECTOMIA

El objetivo de este consejo es informar de la introducción progresiva de los alimentos posterior a la intervención quirúrgica. Esta progresión en la dieta viene marcada por la tolerancia digestiva que presente el paciente a los diferentes alimentos.

Con el transcurso del tiempo, la alimentación tiene que ser lo más equilibrada y saludable posible para lograr/mantener un correcto estado nutricional.

### ALIMENTOS DESACONSEJADOS:

GRUPO LECHE Y DERIVADOS:	Leche y derivados
GRUPO CARNE, PESCADO, HUEVOS...:	Embutidos ( <i>ver listado alternativas</i> ) y patés Carnes ricas en grasa y fibrosas: pato, cordero, cerdo Vísceras: cerebro, hígado, riñón... Pescado azul
GRUPO FÉCULAS:	Legumbres Cereales integrales y derivados
GRUPO VERDURAS:	Verduras fibrosas y flatulentas ( <i>ver listado alternativas</i> )
GRUPO FRUTAS:	Frutas ( <i>ver listado alternativas</i> )
GRUPO GRASAS	Mantequilla, margarina, mayonesa, manteca. Frutos secos
BEBIDAS:	Café Alcohol Bebidas refrescantes Zumos muy dulces
OTROS:	Alimentos picantes, salados, adobados Productos de aperitivo: patatas fritas, galletas saladas, frutos secos fritos... Platos precocinados y salsas comerciales Chocolate, bollería, productos de churrería

### ALTERNATIVAS A ALIMENTOS DESACONSEJADOS:

GRUPO LECHE Y DERIVADOS:	Leche y derivados sin lactosa
GRUPO CARNE, PESCADO, HUEVOS...:	Embutidos magros: jamón york, fiambre pavo o pollo Carnes bajas en grasa: pollo, pavo, conejo, partes magras de cerdo y ternera. Pescado blanco Huevos
GRUPO FÉCULAS:	Cereales refinados: arroz y sémola, pasta, pan tostado, pan
GRUPO VERDURAS:	Zanahoria, patata, boniato, calabacín, calabaza
GRUPO FRUTAS:	Plátano maduro, manzana o pera hervida/horno, membrillo.
GRUPO GRASAS:	Aceite vegetal crudo
BEBIDAS:	Infusiones (té, manzanilla) Bebidas vegetales Agua sin gas

## RECOMENDACIONES:

- Cocinar con aceites vegetales (principalmente aceite de oliva) evitando la mantequilla y manteca etc.
- Retirar la grasa visible de la carne, así como la piel y grasa del pollo.
- Desengrasar el caldo dejándolo enfriar.
- Evitar fritos y rebozados. Cocinar al vapor, plancha, horno, papillote. Evitar las especias.
- Hacer 5-6 comidas diarias poco abundantes.
- Comer poco a poco y en ambiente tranquilo. Masticar bien y reposar 30 minutos después de las comidas principales.
- Tomar los líquidos en poco volumen y fuera de las comidas.
- En caso de diarrea ajustar la ingesta de líquidos a las pérdidas por deposiciones. Hacer uso de las soluciones rehidratantes de farmacia o limonada alcalina (1 litro agua+2 cucharadas de azúcar+1/2 cucharadita de sal+1/2 cucharadita de bicarbonato+zumo de un limón) o agua de arroz (50 g de arroz y una zanahoria grande pelada y tortada en un litro y medio de agua con sal y dejar hervir durante 20 minutos a fuego medio)
- No tomar alimentos muy fríos o muy calientes.
- Algunas infusiones (hechas a base de tomillo, manzanilla, hinojo y salvia) pueden ayudar a mejorar la digestión.

## INTRODUCCIÓN PROGRESIVA DE ALIMENTOS:

Paso 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura: zanahoria pelada, calabacín, judía verde muy tierna, parta blanca del puerro, puntas de espárragos, calabaza.</li> <li>- Fruta: manzana y pera sin piel, plátano, melocotón en almíbar, membrillo.</li> <li>- Proteína: de alto valor biológico como pollo, pavo, claras de huevo, pescado blanco, fiambre de pavo o de pollo, atún al natural, jamón cocido.</li> <li>- Lácteos: descremados, sin lactosa y/o bajos en grasa.</li> </ul>
Paso 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura: hoja muy tierna de espinacas y acelgas, berenjena sin piel, endibias, corazón de alcachofa, cebolla.</li> <li>- Fruta: melón, sandía, papaya, zumo de naranja sin pulpa, melocotón pelado.</li> <li>- Legumbre triturada (en puré/crema) y pasada por el chino.</li> <li>- Proteína: lomo de cerdo, carne picada de ternera y cerdo, bistec de ternera, huevo entero, pescados azules, jamón ibérico, lomo embuchado, atún en aceite de oliva.</li> <li>- Lácteos: semi descremados, quesos frescos, quesos rallados.</li> </ul>
Paso 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura: resto de verduras, dejando para el final: alcachofa entera, apio, col, coliflor, escarola, lechuga, tomate.</li> <li>- Fruta: resto de frutas, dejando para el final: piña natural, kiwi.</li> <li>- Legumbre entera sin piel (los primeros días combinarla con arroz).</li> <li>- Proteína: resto de carnes como costillas o chuletas de cerdo, cordero, otros embutidos.</li> <li>- Lácteos: enteros, quesos curados.</li> </ul>

No es necesario introducir los alimentos de un mismo “paso” para avanzar al siguiente.

ES CONVENIENTE INTRODUCIR LOS ALIMENTOS UNO POR UNO PARA PODER VALORAR LA TOLERANCIA AL MISMO.

Si al introducir un alimento se detecta malestar (dolor de estómago, hinchazón, gases, diarrea...), apartarlo temporalmente de la dieta, y volver a comprobar la tolerancia un tiempo después.

# Pirámide de la Alimentación Saludable

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fuente: "Guía de la alimentación saludable PARA ATENCIÓN PRIMARIA Y COLECTIVOS CIUDADANOS"