

CONSEJO DIETÉTICO – DIETA POST HEMICOLECTOMIA

El objetivo de este consejo es informar de la introducción progresiva de los alimentos desde el inicio de la alimentación una vez realizada la intervención quirúrgica. Esta progresión en la dieta depende de la respuesta del paciente a la tolerancia 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 Huevos fritos
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 sin lactosa
GRUPO CARNE, PESCADO, HUEVOS...:	Embutidos magros y de fácil digestión: jamón york, fiambre pavo Carnes magras: ternera, pollo, pavo, huevo pasado por agua Pescado blanco
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 (básicamente 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 de pollo 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. 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 gr de arroz y una zanahoria grande pelada y tajada 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.
- En caso de flatulencias y malos olores, evitar col, coliflor, brécol, col de Bruselas, cebolla, alcachofa, ajo, espárragos, quesos fermentados, legumbres, bebidas con gas.
- Algunas infusiones (hechos a base de tomillo, hinojo y salvia) pueden ayudar a mejorar la digestión.
- Se pueden utilizar licuados de frutas y verduras naturales para aportar vitaminas a la dieta evitando la fibra. Es importante no preparar los licuados con mucha antelación.

INTRODUCCIÓN PROGRESIVA DE ALIMENTOS:

GRUPO LECHE Y DERIVADOS:	1- yogur descremado blanco 2- queso fresco, cuajada 3- leche descremada en poco volumen, quesos curados tiernos 4- leche entera, quesos curados, postres lácteos
GRUPO CARNE, PESCADO, HUEVOS...:	1- carnes rojas 2- pescado azul
GRUPO FÉCULAS:	1- pan normal 2- legumbres en forma de puré pasado por el chino 3- legumbres sin triturar 4- cereales integrales
GRUPO VERDURAS:	1- purés de verduras variados 2- verdura hervida sin triturar 3- verdura fresca (ensaladas, etc.)
GRUPO FRUTAS:	1- fruta en almíbar (evitando el zumo) 2- otras frutas (cítricos en último lugar)
GRUPO GRASAS:	1- grasas no vegetales en cantidad moderada (en el contexto de una dieta equilibrada). 2- aceites cocinados
BEBIDAS:	Las habituales progresivamente
COCCIONES:	Introducir progresivamente las cocciones habituales empezando por estofados (todo en crudo), fritos etc.(en el contexto de una dieta equilibrada)

ES NECESARIO INTRODUCIR LOS ALIMENTOS UNO POR UNO. DE ESTE MODO PODEMOS ASEGURAR QUE EL EFECTO QUE SE PRODUCE ES DEBIDO, ÚNICAMENTE, A AQUEL ALIMENTO.

Hay que valorar de manera individual la tolerancia a los alimentos. Si al introducir un alimento se detecta malestar, 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"