



ALIMENTACIÓN A SEGUIR TRAS LA COLOSTOMIA

FASE 1

Los primeros días/semanas tras la intervención tiene que seguir una dieta baja en fibra y de fácil digestión.

DIETA INICIAL

ALIMENTOS A EVITAR

Cereales y derivados integrales, leche y derivados, embutidos grasos, carnes grasas, pescado azul, vísceras, verduras fibrosas y/o flatulentas, algunas frutas, refrescos, café, bebidas alcohólicas, bebidas con gas, productos de aperitivo, frutos secos fritos y/o salados, alimentos con mucho azúcar. Las comidas no deben ser picantes ni ricas en grasas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Cereales refinados, arroz, tapioca, leche y derivados sin lactosa, embutidos magros (fiambre de pavo y de pollo, jamón york), carnes magras (pollo, pavo, conejo, partes magras de cerdo y ternera), pescado blanco, huevos duros y en tortilla, verdura tipo zanahoria-calabaza-calabacín-patata, frutas tipo manzana-plátano maduros, manzana y pera cocidas al horno o en compota, infusiones. Las cocciones deben ser con poca grasa (plancha, hervido, horno) y sin especias picantes/fuertes.

Progresivamente se irán introduciendo alimentos. Se hará siempre de uno en uno para poder identificar si se tolera bien (observar volumen, frecuencia y tipo de heces, flatulencias...) y esperando 2-3 días antes de incorporar un alimento nuevo.

INTRODUCCIÓN PROGRESIVA - FASE 1

- Yogures descremados → queso fresco → leche descremada en poco volumen
- Resto de carnes
- Purés de verduras variadas (zanahoria-calabaza-calabacín-patata-judía verde-berenjena-puerro-apio-cebolla)
- Fruta en almíbar escurrida

En unas semanas (siempre en función del tipo de intervención realizada) se podrá pasar a la fase 2.

¡IMPORTANTE!

Repartir los alimentos en 5-6 comidas al día, asegurar una buena masticación procurando no tragar aire, evitar alimentos muy calientes o muy fríos, beber entre 1.5-2 litros de líquidos al día (preferiblemente agua, infusiones o bebidas isotónicas y mejor fuera de las comidas) y procurar tener un horario regular de comidas.

A TENER EN CUENTA

Alimentos que pueden provocar gases

- Bebidas alcohólicas, bebidas gaseosas, col, coliflor, brócoli, col bruselas, cebolla, pepino, guisantes, nabos, leche, frutos secos, legumbres.

Alimentos que pueden producir olor

- Espárragos, legumbres, coles y similar, quesos fermentados, ajos, cebollas, pescado, huevos. El perejil, mantequilla, yogur y zumo de arándanos pueden ayudar a disminuirlo.

Alimentos que pueden obstruir el estoma

- Piel de manzana, verduras con hebras largas, coco, palomitas, fruta seca.

CONSEJOS

- **Controle su peso** al llegar a casa y el día que acuda a la consulta de la estomaterapeuta.
- Durante la primera semana tras el alta, **controle la cantidad y tipo de evacuaciones** y anótelas para poder mostrarlo en la visita con su estomaterapeuta. Si la cantidad evacuada es superior a 600 ml diarios, reponga líquidos (beba 2 litros) y realice la dieta indicada en los primeros días (dieta inicial)
- En caso de presentar **débito de consistencia muy clara o líquida**, retomar la **dieta inicial** hasta la resolución e introducir gradualmente los alimentos los alimentos retirados.
- Contacte con su estomaterapeuta ante cualquier problema o duda relacionada con su ostomía.





ALIMENTACIÓN A SEGUIR TRAS LA COLOSTOMIA

FASE 2

Se continua con la introducción progresiva de alimentos. Se hará siempre de uno en uno para poder identificar si se tolera bien (observar volumen, frecuencia y tipo de heces, flatulencias...) y esperando 2-3 días antes de incorporar un alimento nuevo.

DIETA INICIAL

ALIMENTOS A EVITAR

Cereales y derivados integrales, leche y derivados, embutidos grasos, carnes grasas, pescado azul, vísceras, verduras fibrosas y/o flatulentas, algunas frutas, refrescos, café, bebidas alcohólicas, bebidas con gas, productos de aperitivo, frutos secos fritos y/o salados, alimentos con mucho azúcar. Las comidas no deben ser picantes ni ricas en grasas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Cereales refinados, arroz, tapioca, leche y derivados sin lactosa, embutidos magros (fiambre de pavo y de pollo, jamón york), carnes magras (pollo, pavo, conejo, partes magras de cerdo y ternera), pescado blanco, huevos duros y en tortilla, verdura tipo zanahoria-calabaza-calabacín-patata, frutas tipo manzana-plátano maduros, manzana y pera cocidas al horno o en compota, infusiones. Las cocciones deben ser con poca grasa (plancha, hervido, horno) y sin especias picantes/fuertes.

INTRODUCCIÓN PROGRESIVA - FASE 2

- Quesos curados tiernos
- Verduras sin triturar (zanahoria-calabaza-calabacín-patata-judía verde-berenjena-puerro-apio-cebolla-guisantes)
- Fruta no ácida
- Cocciones tipo estofado (todo en crudo)

En unas semanas (siempre en función del tipo de intervención realizada) se podrá pasar a la fase 3.

¡IMPORTANTE!

Repartir los alimentos en 5-6 comidas al día, asegurar una buena masticación procurando no tragar aire, evitar alimentos muy calientes o muy fríos, beber entre 1.5-2 litros de líquidos al día (preferiblemente agua, infusiones o bebidas isotónicas y mejor fuera de las comidas) y procurar tener un horario regular de comidas.

A TENER EN CUENTA

Alimentos que pueden provocar gases

- Bebidas alcohólicas, bebidas gaseosas, col, coliflor, brócoli, col bruselas, cebolla, pepino, guisantes, nabos, leche, frutos secos, legumbres.

Alimentos que pueden producir olor

- Espárragos, legumbres, coles y similar, quesos fermentados, ajos, cebollas, pescado, huevos. El perejil, mantequilla, yogur y zumo de arándanos pueden ayudar a disminuirlo.

Alimentos que pueden obstruir el estoma

- Piel de manzana, verduras con hebras largas, coco, palomitas, fruta seca.

CONSEJOS

- **Controle su peso** periódicamente y, en especial, el día que acuda a la consulta de la estomaterapeuta
- En caso de presentar **débito de consistencia muy clara o líquida**, retomar la **dieta inicial** hasta la resolución e introducir gradualmente los alimentos los alimentos retirados.
- Contacte con su estomaterapeuta ante cualquier problema o duda relacionada con su ostomía.





ALIMENTACIÓN A SEGUIR TRAS LA COLOSTOMIA

FASE 3

Se continua con la introducción progresiva de alimentos. Se hará siempre de uno en uno para poder identificar si se tolera bien (observar volumen, frecuencia y tipo de heces, flatulencias...) y esperando 2-3 días antes de incorporar un alimento nuevo.

DIETA INICIAL

ALIMENTOS A EVITAR

Cereales y derivados integrales, leche y derivados, embutidos grasos, carnes grasas, pescado azul, vísceras, verduras fibrosas y/o flatulentas, algunas frutas, refrescos, café, bebidas alcohólicas, bebidas con gas, productos de aperitivo, frutos secos fritos y/o salados, alimentos con mucho azúcar. Las comidas no deben ser picantes ni ricas en grasas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Cereales refinados, arroz, tapioca, leche y derivados sin lactosa, embutidos magros (fiambre de pavo y de pollo, jamón york), carnes magras (pollo, pavo, conejo, partes magras de cerdo y ternera), pescado blanco, huevos duros y en tortilla, verdura tipo zanahoria-calabaza-calabacín-patata, frutas tipo manzana-plátano maduros, manzana y pera cocidas al horno o en compota, infusiones. Las cocciones deben ser con poca grasa (plancha, hervido, horno) y sin especias picantes/fuertes.

INTRODUCCIÓN PROGRESIVA - FASE 3

- Leche entera → quesos curados → postres lácteos.
- Pescado azul
- Legumbres en puré
- Resto verduras
- Resto de frutas

En unas semanas (siempre en función del tipo de intervención realizada) se podrá pasar a la fase 4.

¡IMPORTANTE!

Repartir los alimentos en 5-6 comidas al día, asegurar una buena masticación procurando no tragar aire, evitar alimentos muy calientes o muy fríos, beber entre 1.5-2 litros de líquidos al día (preferiblemente agua, infusiones o bebidas isotónicas y mejor fuera de las comidas) y procurar tener un horario regular de comidas.

A TENER EN CUENTA

Alimentos que pueden provocar gases

- Bebidas alcohólicas, bebidas gaseosas, col, coliflor, brócoli, col bruselas, cebolla, pepino, guisantes, nabos, leche, frutos secos, legumbres.

Alimentos que pueden producir olor

- Espárragos, legumbres, coles y similar, quesos fermentados, ajos, cebollas, pescado, huevos. El perejil, mantequilla, yogur y zumo de arándanos pueden ayudar a disminuirlo.

Alimentos que pueden obstruir el estoma

- Piel de manzana, verduras con hebras largas, coco, palomitas, fruta seca.

CONSEJOS

- **Controle su peso** periódicamente y, en especial, el día que acuda a la consulta de la estomaterapeuta
- En caso de presentar **débito de consistencia muy clara o líquida**, retomar la **dieta inicial** hasta la resolución e introducir gradualmente los alimentos los alimentos retirados.
- Contacte con su estomaterapeuta ante cualquier problema o duda relacionada con su ostomía.





ALIMENTACIÓN A SEGUIR TRAS LA COLOSTOMIA

FASE 4

Se continua con la introducción progresiva de alimentos. Se hará siempre de uno en uno para poder identificar si se tolera bien (observar volumen, frecuencia y tipo de heces, flatulencias...) y esperando 2-3 días antes de incorporar un alimento nuevo.

DIETA INICIAL

ALIMENTOS A EVITAR

Cereales y derivados integrales, leche y derivados, embutidos grasos, carnes grasas, pescado azul, vísceras, verduras fibrosas y/o flatulentas, algunas frutas, refrescos, café, bebidas alcohólicas, bebidas con gas, productos de aperitivo, frutos secos fritos y/o salados, alimentos con mucho azúcar. Las comidas no deben ser picantes ni ricas en grasas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Cereales refinados, arroz, tapioca, leche y derivados sin lactosa, embutidos magros (fiambre de pavo y de pollo, jamón york), carnes magras (pollo, pavo, conejo, partes magras de cerdo y ternera), pescado blanco, huevos duros y en tortilla, verdura tipo zanahoria-calabaza-calabacín-patata, frutas tipo manzana-plátano maduros, manzana y pera cocidas al horno o en compota, infusiones. Las cocciones deben ser con poca grasa (plancha, hervido, horno) y sin especias picantes/fuertes.

INTRODUCCIÓN PROGRESIVA - FASE 4

- Legumbres sin piel → legumbres → cereales integrales
- Verdura fresca
- Resto cocciones (estofado, salsas, fritos) siempre en el contexto de una dieta equilibrada

En unas semanas (siempre en función del tipo de intervención realizada) se podrá seguir una dieta equilibrada.

¡IMPORTANTE!

Repartir los alimentos en 5-6 comidas al día, asegurar una buena masticación procurando no tragarse aire, evitar alimentos muy calientes o muy fríos, beber entre 1.5-2 litros de líquidos al día (preferiblemente agua, infusiones o bebidas isotónicas y mejor fuera de las comidas) y procurar tener un horario regular de comidas.

A TENER EN CUENTA

Alimentos que pueden provocar gases

- Bebidas alcohólicas, bebidas gaseosas, col, coliflor, brócoli, col bruselas, cebolla, pepino, guisantes, nabos, leche, frutos secos, legumbres.

Alimentos que pueden producir olor

- Espárragos, legumbres, coles y similar, quesos fermentados, ajos, cebollas, pescado, huevos. El perejil, mantequilla, yogur y zumo de arándanos pueden ayudar a disminuirlo.

Alimentos que pueden obstruir el estoma

- Piel de manzana, verduras con hebras largas, coco, palomitas, fruta seca.

CONSEJOS

- **Controle su peso** periódicamente y, en especial, el día que acuda a la consulta de la estomaterapeuta
- En caso de presentar **débito de consistencia muy clara o líquida**, retomar la **dieta inicial** hasta la resolución e introducir gradualmente los alimentos los alimentos retirados.
- Contacte con su estomaterapeuta ante cualquier problema o duda relacionada con su ostomía.

