



# ALIMENTACIÓN A SEGUIR TRAS LA ILEOSTOMIA

## FASE 1

Los primeros días/semanas tras la intervención tiene que seguir una dieta pobre en residuos, controlada en lactosa, de fácil digestión y con aporte adecuado de líquidos.

### DIETA INICIAL

#### ALIMENTOS A EVITAR

Cereales y derivados integrales, leche y derivados, embutidos grasos, carnes grasas, carnes rojas, pescado azul, vísceras, algunas verduras, algunas frutas, refrescos, café, bebidas alcohólicas, bebidas con gas, productos de aperitivo, frutos secos fritos y/o salados, alimentos con mucho azúcar. Las comidas deben prepararse en cocciones tipo plancha, hervido o vapor, evitando especias picantes y grasa.

#### ALIMENTOS PERMITIDOS

Cereales refinados, arroz, tapioca, leche y derivados sin lactosa, bebidas vegetales (recomendable la de arroz), embutidos magros (fiambre de pavo y de pollo, jamón york), carnes blancas retirando piel y grasa (pollo, conejo, pavo), pescado blanco, huevos duros y en tortilla, verdura tipo zanahoria-calabaza-patata, frutas tipo manzana al horno o en compota, membrillo, 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
- Carnes rojas magras (seleccionar partes magras y retirar la grasa visible)
- Purés de verduras variadas (zanahoria-calabaza-calabacín-patata -judía verde-puerro-apio), asegurando que la textura es homogénea y no quedan hebras ni trozos de verdura
- 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 ILEOSTOMIA

## 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, carnes rojas, pescado azul, vísceras, algunas verduras, algunas frutas, refrescos, café, bebidas alcohólicas, bebidas con gas, productos de aperitivo, frutos secos fritos y/o salados, alimentos con mucho azúcar. Las comidas deben prepararse en cocciones tipo plancha, hervido o vapor, evitando especias picantes y grasa.

#### ALIMENTOS PERMITIDOS

Cereales refinados, arroz, tapioca, leche y derivados sin lactosa, bebidas vegetales (recomendable la de arroz), embutidos magros (fiambre de pavo y de pollo, jamón york), carnes blancas retirando piel y grasa (pollo, conejo, pavo), pescado blanco, huevos duros y en tortilla, verdura tipo zanahoria-calabaza-patata, frutas tipo manzana al horno o en compota, membrillo, infusiones. Las cocciones deben ser con poca grasa (plancha, hervido, horno) y sin especias picantes/fuertes.

### INTRODUCCIÓN PROGRESIVA - FASE 2

- Purés de verduras variadas (ampliar verduras: berenjena, cebolla, guisantes...)
- Verduras hervidas, vapor, plancha, horno (zanahoria, calabaza, calabacín, patata, judía verde, puerro, apio)
- Resto de carnes
- Fruta fresca madura (manzana, pera, plátano)

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** 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 ILEOSTOMIA

## FASE 3

Se continúa 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

- Queso curado tierno → Leche descremada en poco volumen
- Pescado azul
- Legumbres en puré
- Resto verduras
- Resto de frutas
- Cocciones tipo estofado (todo en crudo)

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** 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 ILEOSTOMIA

## 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

- Leche entera → quesos curados → postres lácteos
- 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 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 retirados.
- Contacte con su estomaterapeuta ante cualquier problema o duda relacionada con su ostomía.

