

Recomendaciones nutricionales generales

- Mastique bien los alimentos. Esto le ayudará a digerir mejor, evitar gases y a mejorar la absorción de nutrientes.
- Realice preferiblemente comidas más frecuentes y de menor cantidad.
- Después de la cirugía espere a incorporar alimentos más pesados o con más fibra, unas seis semanas. Vaya agregándolos a la dieta de manera gradual.
- No condimente los platos con aderezos picantes y/o fuertes.
- Evite temperaturas extremas. No tome los alimentos ni muy fríos ni muy calientes.
- Beba 1,5 litros de agua al día (unos 8 vasos). Es importante para compensar las pérdidas o la poca absorción de minerales.
- Beba entre las comidas.
- No tome bebidas con gas y/o azucaradas y tampoco café ni alcohol.
- Inicialmente, la dieta debe de ser baja o moderada en grasas. Utilice aceite de oliva en crudo para condimentar los alimentos.
- Valore la ingesta de leche, si no la tolera bien, pruebe leche sin lactosa.
- Realice cenas ligeras con el fin de evitar el excesivo llenado de la bolsa por la noche.
- Si algunos alimentos le causaban malestar digestivo antes de la cirugía es posible que también lo hagan después.
- En el caso de tener una ileostomía preste especial atención a la deshidratación para evitarla.
- Conozca cuáles son los alimentos que producen gases (flatulentos), como coles, repollo, alubias y malolientes. Trate de evitarlos.

- Puede usar productos especiales que se colocan en la bolsa de ostomía y tienen efecto desodorizante.

Alimentos que pueden ESPESAR las heces	Alimentos que pueden DILUIR las heces	Alimentos que producen MAL OLOR	Alimentos que pueden REDUCIR malos olores
<ul style="list-style-type: none"> • Compota de manzana • Patatas • Salvado de avena • Arroz • Tapioca • Plátano • Pasta • Pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcohol • Bebidas con cafeína • Legumbres • Comidas picantes. • Verduras y frutas crudas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cebollas • Ajo • Brócoli • Espárragos • Repollo • Pescado • Algunos quesos • Huevos • Coles de Bruselas • Bebidas alcohólicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Perejil • Yogur • Mantequilla