



RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR GASES Y MALOS OLORES.

PRODUCEN GASES	REDUCEN FLAUTULENCIA	DISMINUYEN OLOR	PRODUCEN MALOS OLORES
LEGUMBRES: lentejas, garbanzos, alubias, habas... (se toleran mejor en puré)	Beber poco líquido durante la comida	Yogur natural, mantequilla y queso fresco	Pescado azul y marisco
VERDURAS: col, coliflor, repollo, alcachofas, nabos, esparrago, pimiento, espinacas	No beber en porrón, con pajita o botijo	Cítricos	Frutos secos grasos: avellana, nuez y almendra
Tomate, apio y zanahoria en ensalada (tomate mejor pelado).	Infusiones de tomillo, hinojo y salvia.	Perejil.	Ajo, cebolla,
Bebidas con gas, refresco cola y cerveza	Evitar masticar chicle		

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN PACIENTES OSTOMIZADOS

Los pacientes portadores de una ostomía deben seguir unas recomendaciones dietéticas orientativas y evitar dietas estrictas. Tras la cirugía, se recomienda introducir alimentos poco a poco y en pequeñas tomas frecuentes. Inicialmente se recomiendan dietas bajas en fibra y progresivamente se debe ir avanzando hasta llegar a una dieta normal para que el intestino se adapte de forma progresiva.

RECOMENDACIONES GENERALES

- ❑ **Comer despacio**, masticando bien los alimentos y con la boca cerrada, para evitar tragar aire y la formación de gases.
- ❑ No saltarse comidas o realizar periodos largos de ayuno, aumentan la formación gases y heces líquidas.
- ❑ Realizar **ingestas frecuentes, 6/7 tomas** de pequeña cantidad, siguiendo horarios regulares.
- ❑ **Evitar tumbarse tras las comidas.** Permanecer sentados al menos media hora después de cada ingesta.

- ❑ **Consumir alimentos templados**, ni muy fríos ni muy calientes.
- ❑ Cocinar de forma sencilla: **vapor, horno en su jugo, hervidos, plancha, cocidos**.
- ❑ Evitar platos muy elaborados: empanados, rebozados, fritos o estofados.
- ❑ Poco a poco, pueden realizarse guisos sencillos con sofrito de cebolla y tomate, pero con poco aceite.
- ❑ **Ingesta suficiente de líquido : 2-3litros** día en forma de agua ó bebida isotónica, fuera de las comidas para evitar disminuir la absorción de nutrientes. Ajustar la cantidad de líquido a la cantidad que se pierde por la ostomía.
- ❑ **Evitar consumo cafeína**, estimula la motilidad intestinal y puede producir diarrea.
- ❑ **Evitar consumo alcohol**, interfiere en la absorción de nutrientes como vitamina B, magnesio, ácido fólico, zinc....
- ❑ **Condimentar los alimentos con sal**, salvo que lo contraindique su médico, ya que se pierden sales minerales por la ostomía.
- ❑ Consumir **libremente huevos, pescados y carnes magras**.
- ❑ **Consumir pan blanco** (inicialmente tostado o del día anterior), **arroz, sémola y pasta hervida** con poco caldo.
- ❑ Evitar productos integrales por su contenido en fibra insoluble.
- ❑ **Introducir alimentos nuevos de forma progresiva**, observando el efecto que tienen sobre el contenido de la ostomía. **No introducir varios a la vez**, pues dificulta la identificación del alimento no tolerado. Con el tiempo el intestino se adapta y puede llegar a tolerar una dieta normal.
- ❑ Frutas recomendadas inicialmente: **plátano, pera y manzana maduras sin piel, trituradas, asadas o en compota; y dulce de membrillo** y frutas en almíbar. Progresivamente introducir el resto.
- ❑ Verduras y hortalizas: **patata, zanahoria, calabaza y calabacín se toleran bien** desde el principio. Posteriormente se pueden ir incorporando el resto en forma de puré acompañado de patata. Después introducir verduras y hortalizas solas en forma de puré. Finalmente, enteras.
- ❑ **Se puede tomar leche desde las primeras semanas**, salvo que existan problemas de intolerancia. En caso de intolerancia, se recomienda leche sin lactosa, yogures naturales o de sabores, queso fresco y cuajada. Pasados entre 1 y 2 meses, se puede incorporar leche desnatada y posteriormente leche entera, flanes y natillas.
- ❑ Las **legumbres deben tomarse inicialmente cocidas y trituradas con batidora y pasadas por el pasapuré**, después trituradas solo con batidora y, si se toleran bien, enteras.
- ❑ En caso de diarrea o estreñimiento, utilizar dietas específicas.