

Recomendaciones nutricionales de **dieta** para **Ileostomía**

SA SANATORIO
ALLENDE
Especialistas
en el cuidado de tu vida



INTRODUCCIÓN

Continuando con la prescripción de dieta indicada por el médico, la siguiente guía brinda información sobre la elección adecuada de alimentos y métodos de cocción apropiados para personas que han atravesado por una ileostomía.



Una **ileostomía** es un procedimiento quirúrgico que se realiza cuando el íleon, una parte del intestino delgado, queda abocado a la piel. Al no contar con una función del intestino grueso (colon) no se absorbe correctamente el agua y las sales minerales por lo que las heces serán más líquidas, incluso diarreicas, sobre todo durante las primeras semanas.

Recomendaciones generales



Mantener una ingesta de comidas frecuentes y de volúmenes pequeños. Repartir la alimentación en al menos 6 a 8 comidas diarias (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, media tarde, cena y postcena).



Omitir los ayunos prolongados, debido a que evitar comidas aumenta la incidencia de deposiciones acuosas y de gases.



Masticar bien y comer despacio.



Beber entre 1,5 y 2 litros de agua en pequeñas sorbos a lo largo de todo el día.



No beber durante las comidas. Hacerlo una hora antes o después de ingerir alimentos.



Evitar alimentos que contengan mucha cantidad de fibra, como el salvado y frutas o verduras crudas, durante las primeras 6 u 8 semanas.



Condimentar los alimentos con sal, salvo contraindicación médica debido que por las heces se pierden muchas sales minerales.

GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU FRECUENCIA DE CONSUMO

Diariamente...

Frutas y verduras



5 porciones
distribuidas en:
½ plato de verduras en
almuerzo y ½ plato en
cena + 3 frutas

¿Cuáles? Zanahoria, remolacha, zapallo, zapallito, calabacín, tomate, manzana, durazno, damasco y pera, banana madura.

¿Cómo? Bien cocidos, retirar la cáscara y semillas. Bien cocidas o enlatados, retirar la cáscara y semillas. Manzana y banana que pueden consumirse crudas y en puré.

Evitar: verduras crudas, frutas desecadas o frutos secos y jugos de frutas.

Leche, yogur y quesos



3 porciones
1 porción equivale a:
1 taza de leche con bajo
contenido en lactosa
ó yogur ó 1 trozo de queso
blando ó 2 a 3 fetas de
queso ó 4 a 5 cucharadas
de queso untable.

¿Cuáles? Leche descremada con bajo contenido en lactosa, yogur descremado, quesos de escasa maduración (Port Salut, Edam, Tybo) o blandos.

¿Cómo? en desayuno y merienda, en preparaciones dulces o saladas, con infusiones, en postres lácteos.

Evitar: quesos muy duros o tipos de rallar así como quesos picantes o condimentados.

Grasas y aceites



2/3 porciones
1 porción equivale a:
1 una cucharada sopera

¿Cuáles? Alternar entre girasol, maíz, soja, oliva, canola.

¿Cómo? Consumirlos en crudo y agregados al final de las preparaciones.

Bebidas



8 vasos

¿Cuáles? Líquidos sin azúcar. Preferir agua.

Carnes magras y huevos



1 porción distribuida:
¼ del plato en Almuerzo y
en Cena ó ½ del plato en
Almuerzo o Cena
Huevos: hasta uno
por día

¿Cuáles? Variar entre diferentes opciones.
Pescado: 2 o más veces por semana.
Otras carnes blancas como pollo: 2 veces por semana.
Carnes rojas: hasta 3 veces por semana.
¿Cómo? Siempre bien cocidos. Cocción sugerida: al horno o a la plancha, para relleno de verduras, milanesas al horno. Retirar la grasa visible.

Panificados y Cereales



2 porciones.
1 porción equivale a:
1 bollo de pan francés ó
1/2 taza de cereales de
desayuno sin azúcar ó
4 o 5 galletas de agua o
dulces simples (sin relleno)

¿Cuáles? Pan blanco tostado o desecado al horno, galletitas de agua, grisines, bay biscuits.
¿Cómo? Distribuidos equilibradamente a lo largo del día.

Cereales + Papa



1 porción distribuida en:
¼ del plato en Almuerzo
y en Cena ó ½ del plato
en Almuerzo o Cena

¿Cuáles? Arroz blanco, sémola, pastas laminado fino. Papa bien cocida.
¿Cómo? Plato principal, guarnición o postre.

Legumbres



Evitar su consumo, las primeras 6 semanas

¿Cuáles? Lentejas, porotos, garbanzos, arvejas, soja.

Efectos de distintos alimentos sobre el volumen de las deposiciones por la ileostomía

Producen gas

Bebidas alcohólicas.
Lentejas.
Garbanzos.
Porotos.
Soja.
Arvejas.
Habas.
Porotos.
Pepino.
Coliflor.
Brócoli.
Col de Bruselas.
Repollo.
Cebolla.
Rábanos.
Choclo.
Papa.
Batata.
Lácteos y quesos fermentados.
Nueces.

Cáscara de frutas.
Repollo crudo.
Apio.
Champiñones.
Frutos secos
Semillas.
Pasa de uvas
Pochoclo.

Aumentan las evacuaciones

Bebidas alcohólicas.
Salvado.
Frutas y verduras crudas.
Bebidas con alta contenido en azúcar.

Producen olor

Espárragos.
Brócoli.
Repollo.
Ajo.
Cebolla.
Huevos.
Pescado.
Quesos fermentados.

Cambio de color

Espárragos.
Remolacha.
Salsa de tomate.
Frutillas.
Tabletas de hierro.

Control de olor

Crema de leche.
Jugo de arándano.
Perejil.
Tomate.
Yogur.

Evitan estreñimiento

Frutas y verduras cocidas.
Jugos de frutas.

Control de diarrea

Puré de manzana o banana.
Arroz hervido.
Polenta.
Pan tostado.
Puré de zanahoria.
Queso.

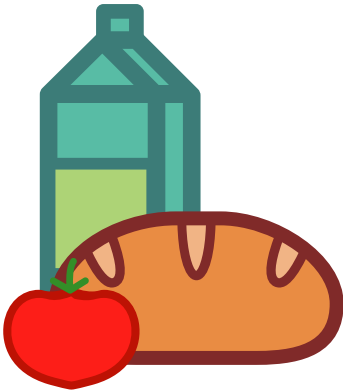
Se recomienda realizar 4 comidas principales: **desayuno, almuerzo, merienda y cena;**
Incorporar colaciones a media tarde, media mañana y post cena.

DESAYUNOS Y MERIENDAS

LÁCTEO DESCREMADO
(leche, yogur, queso)

+

CEREAL/PANIFICADO
(elegir dentro de los indicados
en el cuadro)



ALMUERZOS Y CENAS

¼ DEL PLATO: proteínas
(carne magra o huevo)

+

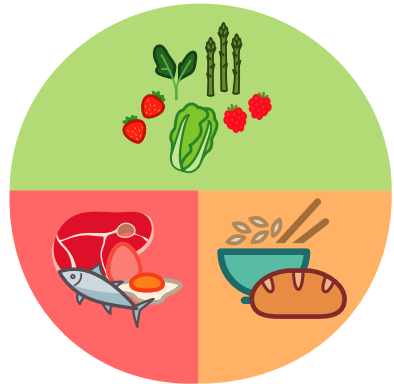
¼ DEL PLATO: cereales/papa

+

½ DEL PLATO: vegetales
(cocidos)

+

1 porción de grasas saludables:
aceite de oliva.



Colaciones

Queso y dulce de membrillo o Yogur descremado o Postres con leche baja en lactosa (ej.: arroz con leche, fécula de maíz con leche o flan) o Frutas permitidas con queso crema batido o 1 feta de queso o jamón cocido.



SU PRÓXIMO TURNO

Fecha:

Hora:

Profesional:

Firma y sello:

Por cambio de turno
0810 555 2553